

ЭРУДИТ

СПб



*Маргарита
Суханкина*

О РАДОСТЯХ И ТРУДНОСТЯХ УСЫНОВЛЕНИЯ

ДАВАЙТЕ ПОМОГАТЬ ВМЕСТЕ:
СОВМЕСТНЫЙ ПРОЕКТ ЖУРНАЛА
«ЭРУДИТ» С БЛАГОТВОРИТЕЛЬНЫМ
ФОНДОМ «ДЕТИ ЖДУТ»

ТАКИЕ РАЗНЫЕ
валентинки



☎ 448-47-77

www.eruditclub.ru/bulgari

ХОТИТЕ ПОДАРИТЬ СВОЕМУ РЕБЕНКУ НАСТОЯЩЕЕ ЛЕТО?



СОЛНЕЧНАЯ БОЛГАРИЯ



С ЭРУДИТОМ ЛЮБОЕ ЛЕТО СТАНЕТ СОЛНЕЧНЫМ!



ДОВЕРЬТЕ НАМ СВОЕ ЛЕТО!

 448-47-77

www.eruditclub.ru

Летняя Дача работает
с 1 июня по 30 августа

**Количество мест ограничено!
Спешите, бронирование
и просмотр садиков
уже началось!**

Летняя Дача

во ВСЕВОЛОЖСКЕ



Приглашаем детей
от 1,5 до 11 лет



Охраняемая и оборудованная детскими площадками территория. • Просторные светлые игровые и спальные комнаты. • Квалифицированный персонал. • 6-разовое сбалансированное питание. • Экскурсии, прогулки и мини-походы. • Оздоровительные и развлекательные мероприятия. Натяжной и надувной бассейны на прогулочной площадке. Возможность выбора графика пребывания

С ЭРУДИТОМ ЛЮБОЕ ЛЕТО СТАНЕТ СОЛНЕЧНЫМ!

ЖУРНАЛ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ УМНЫХ ДЕТЕЙ

ЭРУДИТ

№31 ФЕВРАЛЬ 2015

ИЗДАТЕЛЬ И ГЕНЕРАЛЬНЫЙ ДИРЕКТОР Татьяна Ладыженская 9405067@mail.ru	• • • •	PUBLISHER AND CHIEF DIRECTOR Tatiana Ladygenskaya 9405067@mail.ru
ГЛАВНЫЙ РЕДАКТОР Валентина Паченцева 6426615@mail.ru	• • • •	EDITOR-IN-CHIEF Valentina Pachenzeva 6426615@mail.ru
ДИРЕКТОР ИЗДАНИЯ Мария Калашникова eruditclub@mail.ru	• • • •	DIRECTOR Mariya Kalashnikova eruditclub@mail.ru
ПРЕДСТАВИТЕЛЬ СВЕТСКОЙ РЕДАКЦИИ В МОСКВЕ Диана Пегас	• • • •	THE REPRESENTATIVE OF THE SECULAR EDITION IN MOSCOW Diana Pegas
РУКОВОДИТЕЛЬ ОТДЕЛА РЕКЛАМЫ Алина Помозова	• • • •	MARKETING DIRECTOR Alina Pomozova
МЕНЕДЖЕР ПО РЕКЛАМЕ Елена Быкова	• • • •	MARKETING MANAGER Elena Bikova
КОРРЕКТОР Диана Савинкова	• • • •	PROOF-READER Diana Savinkova
ДИЗАЙН И ВЕРСТКА Людмила Молодан	• • • •	DESIGNER Ludmila Molodan
ФОТОГРАФЫ Владислава Елисеева, Илья Шивринский, Екатерина Миронова, Татьяна Гуляева	• • • • • • • •	
ДИЗАЙНЕР Ирина Пабуева	• • • •	DESIGNER Irina Pabueva

РЕДАКЦИЯ:

197277, Санкт-Петербург, Комендантский пр., д. 8, корп. 1. Тел. (812) 982-86-06

Отдел рекламы: (812) 642-00-37

www.eruditpress.ru



На обложке:
Мargarита Суханкина
со своими детьми,
Сергеем и Лерой.

Журнал зарегистрирован в Федеральной службе по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций.

Свидетельство ПИ № ТУ78-00996 от 24 октября 2011 г.

Учредитель и издатель журнала: ООО «Система»

197374, Санкт-Петербург, Мебельная ул., д. 1, корп. 2

Тираж: 30 000 экз.

Отпечатано в типографии «Премиум Пресс»

Перепечатка и любое воспроизведение материалов и иллюстраций журнала «Эрудит СПб» возможны только с письменного разрешения учредителя.



ДЕТСКИЙ МЕДИЦИНСКИЙ ЦЕНТР



Для малыша:

- Наблюдение доверенного педиатра
- Консультации узких специалистов
- Массаж с элементами гимнастики
- Мануальная терапия
- Рефлексотерапия
- Физиотерапия
- Занятия с логопедом
- Логопедический массаж
- Занятия с психологом и дефектологом
- Лабораторная диагностика

Все услуги предоставляются на дому и в детском центре!

Для мамы и малыша:

- Патронаж новорожденных
- Грудничковое плавание
- Консультации по грудному вскармливанию
- Программа «Здоровый малыш»
- Обучение «родительскому массажу»
- Уход за ребенком в первый год жизни
- Юридические консультации



*Родник - с заботой о вас и
ваших детях!*

КОЛОНКА РЕДАКТОРА 6

С НАМИ РАБОТАЛИ 8

ВЫБОР РЕДАКЦИИ 9

НОВОСТИ 10-13

ДЕТИ ЖДУТ 14-15

МОДА:

Стиль милитари 20-21

БУДУЩИМ РОДИТЕЛЯМ:

Как выбрать игрушку для ребенка по возрасту 22-23

Простуда во время беременности 24-25

Омега-3 в нашем питании 26-27

Детское питание с экологически чистой фермы 28-29

В МИРЕ ЖИВОТНЫХ:

Контактный зоопарк 32

ДЕТСКИЙ ДМС 33

FITNESS-МАМА:

Йога без тревоги 34-38

КРАСОТА И ЗДОРОВЬЕ:

Древо жизни 40-41



МАРГАРИТА
СУХАНКИНА

16-19

БЕРЕМЕННОСТЬ
БЕЗ СТРЕССА

30-31



ЭКСПРЕСС-СОВЕТЫ
ПО МАКИЯЖУ

46-47





**ПОТРСАЮЩЕЕ ЛЕТО
С «ЭРУДИТОМ»
В БОЛГАРИИ!**

56-58

**ПЕСОЧНАЯ
АНИМАЦИЯ**

64-65



**ЛЕТНИЕ ДАЧИ
«ЭРУДИТ»**

82-83



Новости от пчелки Вероники 42-43

Задержка речевого развития 44-45

ПОКОЛЕНИЕ SPORT:

Шесть экспериментов со льдом 48-49

Физкультурно-оздоровительный комплекс
при политехническом колледже городского
хозяйства 50-51

БИБЛИОТЕКА:

Время дарить подарки 52-53

С телеэкранов на страницы
детских книг 54-55

СЕМЬЯ. УСПЕХ:

Английский язык:
курсы и сертификаты 59-61

Столовый этикет 62-63

Волшебное планирование:
тайм-менеджмент по-женски 66-70

Доверять нельзя все делать самой 72-75

Катя Андержанова 76-78

«Аврора-Клуб»:
отдых для детей и родителей 80-81

СВОИМИ РУКАМИ:

Такие разные валентинки 84-87

#ЕДАЕДА:

Итальянская траттория в Петербурге:
Capuletti 88-89

СВЕТСКАЯ ХРОНИКА 90-93

КОЛОНКА РЕДАКТОРА

Новогодняя суета, февральские температурные перепады и неоднозначность межсезонья заставили меня вспомнить о непреложных истинах, которыми мне хотелось бы поделиться с вами! «Прошлое — забыто, будущее — скрыто, настоящее — даровано». Жить нужно настоящим! Порой осознание момента приходит с трудом, но именно в умении радоваться мелочам и искренней благодарности за те простые вещи, которые мы имеем в нашей жизни, сокрыто великое искусство. Каждый новый день дарит нам множество поводов для счастья: солнечная погода, ясное небо, утренний звонок друга, здоровье близких и, конечно, улыбки ваших детей.

Все, что нам даровано, — в наших руках!

Любите себя, обнимайте детей и цените, что имеете! Пусть курсы евро, авитаминоз, дорожные пробки и прочие мелкие неурядицы не нарушают мира и гармонии в вашем доме и вашей душе. Помните, детям очень важно видеть счастливые лица своих любящих и заботливых мам и пап!

С этого номера мы запускаем совместный с усыновительским порталом дети-ждут.рф благотворительный проект «Ищу маму». Это будет рубрика про детей, которым для счастья нужны всего две вещи: свой дом и своя мама. Благодаря проекту около 500 детей каждый год обретают новые семьи. И я надеюсь, что благодаря вам, наши дорогие читатели, чуть больше петербургских малышей смогут сказать: «Я люблю тебя, мамочка!»

А пока... Радуйтесь жизни, спешите любить и предвкушайте приход весны!

Будьте с нами и будьте счастливы!



Валентина Паченцева,
главный редактор





Формула здоровья®

для самых маленьких

Страхование детей
в **Ренессанс® страхование** –
это гарантия комфорта
при получении
медицинских услуг.

Наши страховые программы
предполагают лечение и
профилактику в максимально
комфортных условиях –
на дому. О качестве услуг
заботится специальная Служба
врачей-экспертов, специалистов
– педиатров, а также Центр
контроля качества
нашей Компании.

Вы можете выбрать из более чем
десятка программ страхования:
от базовых, обеспечивающих
предоставление самых
необходимых медицинских
услуг, до люкс-программ,
предусматривающих
дополнительные опции.

Ренессанс®
страхование

www.renins.com
+7 (812) 320 50 85
+7 (812) 325 40 40



Евгений Улыбин

Фотограф и журналист, работающий в жанрах художественной, портретной и репортажной съемки. Участвовал в подготовке рубрики «Шеф-повар».



Татьяна Лепота

Парикмахер-визажист, учредитель школы визажа и макияжа Make Up Lepota. Участвовала в подготовке главной героини в рубрике «Семья.Успех».



Виолетта Чернова

Профессиональный фотограф в жанрах портретной и репортажной съемки. Участвовала в подготовке рубрики «Шеф-повар».



Тамара Архипова

Основательница и руководитель клуба «Муза», ведущая женских тренинговых программ.



Сергей Курганский
Фотограф.

Участвовал в съемках рубрики «Светская хроника» на дне рождения журнала.



Екатерина Миронова
Семейный фотограф.

Проводила для журнала съемку в бассейнах на занятиях клуба «Родник».



Стеши Дюбуа

Автор-публицист на тему «пути к семейному счастью», арт-директор нескольких ресторанов, организатор свадеб.



Александра Рыжова
Фотограф.

Участвовала в съемках рубрики «Светская хроника» на дне рождения журнала.



Юлия Ерошевская
Детский и семейный фотограф.



Татьяна Ладыженская
Издатель.

Живой песок — это совершенно новый и захватывающий продукт на рынке развлечений и развивающих игр. Стоит только однажды запустить в песок руки — и вот вы уже не хотите отпустить его. Песок приятен на ощупь, а по виду напоминает мокрый пляжный. Его можно использовать как расслабляющее и терапевтическое средство (отлично подойдет для песочной терапии — игры с детками). У детей развивает мелкую моторику, сенсорику, креативность, когнитивные функции, снимает перевозбуждение и стресс. А взрослым просто дарит минутки релаксации и удовольствия. Надо его каждому иметь в своем доме.



Мария Калашникова
Директор издания.

Маска для всех типов волос Organic shop. Приготовлена на органическом масле авокадо, которое укрепит и увлажнит волосы по всей длине, подарит блеск, объем и здоровье.



Ирина Пабуева
Дизайнер.

В этом месяце я открыла для себя финский «Фэйри»! Экономично дозируемый, он отлично пенится и мгновенно смывается. Без следа удаляет жир, даже в холодной воде! Бутылочка небольшая, устойчивая, дозатор очень удобный, хватает надолго.



Валентина Паченцева
Главный редактор.

В феврале мой выбор пал на красивый, разноцветный, развивающий и очень полезный для ножек деток и их родителей ортопедический массажный коврик, состоящий из различных по фактуре и цвету модулей. Малыши обожают с ним играть, изучать цвета, топтать по коврику, складывать как пазлы или выкладывать дорожку, развивать пальчики рук и стопы ножек! Массажный коврик «Орто» превращает профилактическую и лечебную процедуру в интересную игру. Регулярное использование коврика улучшает кровообращение, укрепляет мышцы стопы, способствует профилактике плоскостопия.

Интернет-магазин развивающих игрушек
vk.com/umniedetki_spb





(812) 640-16-16 | www.ginza.ru

New! **Ginza Kids Box!**

Вкусно и ярко для ваших детей!

Маленькие гости требуют к себе особого отношения и внимания, поэтому у Ginza Project есть специальное детское предложение: Ginza Kids Box — яркая и вкусная еда для ваших детей!

Чтобы малыши охотно кушали, наши шеф-повара со всем трепетом и заботой разработали особое меню. Состоящее из легких и вкусных блюд, оно обязательно понравится маленьким гурманам.

Ginza Kids Box — не только вкусно и полезно, но и очень интересно! Ищите во всех ресторанах холдинга Ginza Project!



ОБНОВЛЕННАЯ ДЕТСКАЯ КОМНАТА В РЕСТОРАНАХ TERRASSA И «МОСКВА»

Пойти в большой светский ресторан всей семьей? Почему бы и нет! Тем более в ресторанах холдинга Ginza Project есть все для удобства малышек и родителей. Специально для самых маленьких и дорогих гостей мы рады совершенствовать нашу детскую комнату, в которой детки смогут с пользой и радостью проводить время!

Рестораны «Москва» и Terrassa рады представить обновленные детские комнаты! Мы постарались создать уютную атмосферу, в которой вашим детям будет комфортно проводить время, пока вы наслаждаетесь общением с друзьями и несравненными блюдами от наших поваров. В детской комнате ребят ожидает множество увлекательных, занимательных и

веселых игр, развивалок, книжек и множество интересных дел, которыми можно заняться, пока родители общаются, занимаются делами или просто дегустируют новое сезонное меню от шеф-повара. Недавно в детской игровой ресторана «Москва» появился большой игрушечный домик! Детские улыбки, радости и смех — гарантированы!

Ресторан «Terrassa»:
Казанская ул., д. 3

Ресторан «Москва»:
Невский пр., д. 114, ТК «Невский центр»
(812) 640-16-16
www.ginza.ru

МИНИ-БАТУТЫ ДЛЯ ПРАЗДНИКА



В Петербурге появилась необычная услуга: прокат надувных мини-батутов для квартиры. Батут 2х2 метра можно взять напрокат на день рождения или любой другой праздник в числе прочих веселых затей. Детской радости не будет предела! Цена: от 1000 до 2500 руб. за 2 дня!

930-47-62
www.batutspb.ru

ИЛЛЮЗИОНИСТ РОМАН ШУРОЛЕ



Роман Шуроле — современный, интеллигентный и стильный иллюзионист. Благодаря огромному количеству выступлений, его шоу проходят на высоком уровне. Роман с детства увлекался фокусами и любил удивлять своих друзей! В какой-то момент Роман понял, что фокусы — это призвание! Сейчас Роман Шуроле — один из самых известных иллюзионистов Санкт-Петербурга! Ил-

люзионист работает не только для взрослой публики, но и для детей совершенно разного возраста. Яркие, красивые номера подходят как для крупных сцен, так и для уютных семейных праздников. Шоу Романа Шуроле всегда сопровождается яркими блестящими, белоснежными голубями и стильными зонтиками. «Мы рады удивлять всех тех, кто не верит в волшебство!» — утверждает Роман Шуроле. И если вы хотите удивить себя и своих близких, можете обратиться именно к нему.

+7 (931) 227-27-06
www.shurole.ru

Анилэнд

Организация детских праздников

Увлекательные программы, профессиональное исполнение, адекватные цены

Наши герои: Клоуны-проказники, Пираты, Ковбои, Феи Вингс, Карлсон, Пеппи Длинный Чулок, Сказочные герои, Супергерои!

8(964)394-69-72
8(812)309-34-35

vk.com/anilandclub www.aniland.ru

Ресторан Santorini

в марте месяце готовит для самых маленьких детскую комнату и кулинарные курсы. Юные шеф-повара смогут попробовать самостоятельно испечь вкусное печенье и многое другое. Для родителей мы подготовили новое меню и ввели охотничью кухню, вы сможете попробовать карпаччо из мяса дикого кабана, голубцы из лосятины, котлеты из медвежатины и многое другое. Уютный ресторан с панорамным видом на финский залив порадует вас своим сервисом, необычным интерьером и демократичными ценами. Станьте настоящим ценителем вкусной кухни. Ждем в гости.

Ресторан Santorini, ЖК «Золотая Гавань»,
Приморский пр., д. 137, к. 1
970-79-79
www.santorinispb.ru



Агентство по подбору
домашнего персонала
«Добрые руки».



Надежный помощник каждый день

Няни Домработницы
Персональные и семейные водители
Сиделки Садовники Охранники
Репетиторы Повара в семью

Порядочность, профессионализм,
надежность, доброта – главные качества тех,
кто должен работать у Вас!

- Качественный подбор за короткое время;
- Гарантии бесплатной замены в течение срока действия договора;
- Надежные и максимально проверенные люди;
- Скидки при повторном обращении;
- Возможность выезда менеджера на дом;
- Для клиентов звонки принимаются круглосуточно.

Адрес: пл.Карла Фаберже д.8 лит Б,
б.ц. «Золотая Долина» оф.427
Телефон клиентам: 954-80-07 (круглосуточно)
Соискателям: 951-87-85 454-03-12
(Пн-Пт с 10:00 -17:30) e-mail: dobrye.ruki@list.ru

ПРЕДЪЯВИТЕЛЮ СКИДКА 10%



ЖУРНАЛ ЭРУДИТ И БФ «ДЕТИ ЖДУТ»

УСЫНОВИТЕЛЬСКИЙ ПОРТАЛ ДЕТИ-ЖДУТ.РФ

Благотворительный фонд «Дети ждут» — команда единомышленников, которые очень хотят, чтобы каждый ребенок жил в семье.

Проект родился из желания добровольцев оказывать органам опеки и попечительства помощь в технической части работы по семейному устройству детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей.

Конечно, специалисты органов опеки и попечительства, региональных комитетов образования и других структур и так постоянно работают над семейным устройством детей. Но для того, чтобы сделать эту работу еще более эффективной, нужна хорошая, оперативно обновляющаяся база данных детей, находящихся в детских домах и домах ребенка. Поэтому мы решили оказать техническую помощь в создании сайтов региональных комитетов об-

разования, районных органов опеки и попечительства. Сайтов, содержащих качественные фотографии и тексты (производную информацию о детях, оставшихся без попечения родителей).

В детские дома выезжают профессиональные фотографы и интервьюеры, которые готовят информацию. Поэтому фотографии детей часто обновляются, и вы имеете возможность читать развернутые рассказы о детях. Мы все очень хотели бы, чтобы каждый ребенок нашел свою семью.

Для повышения посещаемости региональных порталов и сайтов отделов опеки был разработан информационный портал дети-ждут.рф с сервисом поиска анкет по базам данных всех созданных региональных порталов и сайтов отделов органов опеки и попечительства.



Леша Б. (мальчик).
Родился в июле 2011 г.
Возможные формы устройства: усыновление, опека (попечительство).
Братья/сестры: нет.
Опека: МО «Адмирал-тейский округ» (куда обращаться).



Таня А. (девочка).
Родилась в июле 2009 г.
Возможные формы устройства: усыновление, опека (попечительство).
Братья/сестры: нет.
Опека: МО «Парнас» (куда обращаться).

Алеша обаятельный и доброжелательный мальчик. С близкими взрослыми очень активный, но к чужим относится настороженно, может испугаться. Алеша ходит, только держась за руки взрослого или толкая перед собой предмет. С интересом наблюдает за старшими детьми и пытается с ними взаимодействовать. Любит рассматривать книги, рисовать, любит слушать музыку, смотреть мультики. Мальчик очень ласковый, любит, когда внимание направлено на него. Говорит фразой из двух, трех слов. Кушает самостоятельно, есть предпочтения в еде. Алеша очень нуждается в ласке и заботе родителей для дальнейшего развития.

**ДЕТИ
ЖДУТ**
БЛАГОТВОРИТЕЛЬНЫЙ ФОНД

Таня активная, подвижная, коммуникабельная девочка. Она очень эмоциональная, чувствительная, любит общение и занятия со взрослыми. Говорит лепетные и облегченные слова, хорошо понимает обращенную речь в бытовых ситуациях. Несмотря на отставание в психомоторном развитии, Танюша доброжелательна, ласкова. С интересом занимается с игрушками, на занятиях, но внимание у девочки неустойчивое. Слушается воспитателей, старается точно и хорошо выполнять все инструкции. Много и искренне улыбается, настроена в основном положительно. Девочке нужна любящая семья, готовая принять ребенка таким, какой он есть.

На усыновительском портале дети-ждут.рф размещены фотографии детей, подлежащих семейному устройству. Проект реализован совместно с комитетами общего и профессионального образования административных образований Северо-Западного региона РФ. На сайте находятся более 1500 анкет детей, содержащих профессиональные фотографии и подробные рассказы о детях. База данных оперативно обновляется и регулярно пополняется новыми анкетами. Благодаря проекту около 500 детей каждый год обретают новые семьи.



Маргарита Суханкина

Журнал «Эрудит» встретился с солисткой легендарной группы «Мираж» и мамой двоих приемных детей Маргаритой Суханкиной! Великолепная певица и в настоящем мама замечательных деток Сережи и Леры проводит с детишками все свободное время и уже не представляет без них своей жизни. Эта история поистине достойна самого искреннего восхищения! О том, как дарить любовь и творить добро, несмотря на все возможные трудности, поведала нам в эксклюзивном интервью Маргарита Суханкина!

Маргарита, вы не понаслышке знаете, что значит усыновить детей. Какие были сложности на этом пути — бюрократические, психологические?

Трудности, конечно, были. Первые месяцы — самые тяжелые. Притирка друг к другу, плюс поочередно, особенно у Сережи, всплывали воспоминания из «прошлой жизни». Когда я уезжала на гастроли, дети панически боялись того, что я больше никогда не вернусь. Помню, в первый раз, когда я сообщила, что уезжаю (у «Миража» начались гастроли), услышала в ответ: «Пока, пока, мама», — и все. Чуть не расплакалась. Они тогда еще не привыкли ко мне. А вот спустя несколько месяцев совместной жизни, когда я сказала не об отъезде па-долго, а просто что у «Миража» съемки и мне надо уехать на подня, они оба встали в дверях, заревели и сказали: «Мама, мы никуда тебя не отпустим». Но сейчас эти проблемы мы преодолели: дети отпускают меня на гастроли, а Лерочка даже помогает собирать чемоданы. Что касается сбора документов, то сложностей действительно много. Срок «годности» всего перечня бумаг, который исчисляется десятками документов, длится всего три месяца. Три! А я только собирала их больше месяца!

Какая вы мама?

Для ребят я авторитет и беру на себя роль требовательной мамы, несмотря на то, что безгранично их люблю. На мне лежит воспита-

тельная функция, и моя задача — объяснить детям, «что такое хорошо, что такое плохо». Рассказываю, что друг с другом надо поделиться печеньем или долькой апельсина, а с друзьями — игрушками. Хочется научить Леру и Сережу самым простым, но важным вещам: любить, понимать и сочувствовать, заботиться друг о друге. Дети знают, что они брат и сестра, и, когда между ними возникают конфликты, я всегда стараюсь объяснять, что мальчик не должен обижать девочку, должен ее оберегать, поддерживать и помогать, а девочка в свою очередь тоже должна помогать брату. Если Лера бегаёт и задевает Сережу, то подходит и просит прощения: «Прости, Сережа, я не специально». Я вижу, что они друг к другу стали нежнее относиться, называют друг друга «Лерочка», «Сереженька», помогают друг другу и другим детишкам, с которыми играют на детской площадке. Когда садимся за стол, они говорят «приятного аппетита», покушали — говорят «спасибо».

Маргарита, вы очень занятая женщина: гастроли, выступления. Сложно совмещать с ролью мамы?

Конечно, это нелегко, но я благодарна моим родителям. Если бы не они, боюсь, я бы не смогла решиться на столь ответственный поступок. Сейчас, уезжая на гастроли, я могу быть уверена, что дома все хорошо.

Текст: Мария Калашникова



С какими проблемами вы сейчас сталкиваетесь в воспитании детей?

Сложности, которых, признаюсь, было немало в самом начале, нам удалось преодолеть. Это и адаптация в новом доме, и некоторые проблемы со здоровьем. Сейчас готовимся к школе, учимся, занимаемся.

Какие самые главные качества вы постараетесь воспитать в детях?

Я воспитываю детей так, чтобы они уважительно относились ко всему: не ломали игрушки, не бросались едой. Каждый раз, когда я покупаю им дорогие игрушки, чем-то балую, я объясняю, что все это куплено за денежки, которые мама зарабатывает. Для того, чтобы у них появились новые куклы и машинки, мне нужно уехать на несколько дней на гастроли с группой «Мираж», поэтому не стоит плакать. С детьми необходимо разговаривать, все объяснять.

Хочу научить детей доброте и любви, заботе друг о друге, любви к животным. Дома у нас есть два кота и пес. Я помню, как только привезла детей в дом, Сережа не очень хорошо воспринимал пса (Мишку), ногой его отталкивал.

И вот мы какое-то время объясняли ему, что животных надо любить, что животным нужно дарить ласку, нужно гладить их. Мы были в цирке и дельфинарии, дети остались просто в восторге. Сейчас у них совсем другое отношение к животным.



В чем дети похожи по характеру и в чем они друг от друга отличаются?

Сын — маленький мужчина, со стержнем, все время говорит «я хочу», «я сам», он невероятно сильный для своего возраста. Лерочка — принцесса и кокетка: обожает одеваться и уже даже освоила мою косметичку.

Есть ли разница в отношениях с дочкой и сыном?

Существуют общие постулаты и правила, которые одинаковы и для сына, и для дочери. Но, конечно, много различий, ведь Сережа у нас мужчина, а Лера — еще маленькая, но женщина. Я учу его тому, что он должен помогать нам, девочкам, защищать нас. Сережа умеет делать комплименты, открывает дверь, помогает донести сумки. В Лере я воспитываю все навыки маленькой хозяйки: мы уже готовим вместе, вместе убираемся в квартире.

Что для вас значит «баловать детей»?

Это понятие, я считаю, непростое. Нельзя ставить равенство между понятиями «баловать» и «распускать». Избалованный — это ребенок, который ни в чем не знает отказа. И это неправильно. Дети должны понимать, что игрушки появляются не просто так: для этого родители работают. Не должно быть безотказности. Я не хочу безответственно баловать детей, мне кажется, потом я их просто не удержу. Когда они пойдут сами в большую жизнь и будут общаться с другими людьми, мне хочется, чтобы они понимали, что некоторые вещи достаются с трудом, чтобы что-то получить, нужно это заработать. Поэтому я балую их своей любовью, и они знают, что я их очень и очень люблю. Их очень любит бабушка, дедушка, и мы постоянно им об этом говорим, дети это понимают и отвечают нам тоже любовью. Каждый день мы говорим о том, как любим друг друга, и я уверена, что любовью избаловать нельзя.

Чем сейчас увлекаются Сережа и Лера?

Сережа, как настоящий мужчина, интересуется машинами, конструкторами. Возможно, будет архитектором. Лерочка у меня творческая девочка: она любит петь, ходит по дому и мурлычит песенки, от чего у нас всех поднимается настроение. Поэтому ей на Новый год мы подарили личный музыкальный центр, который она может включить, когда захочет. Она у нас маленькая кокетка, строит глазки, улыбается. Очень любит всем делать прически и играет с нами в доктора: мажет кремом, перевязывает.

Как вы выбираете игрушки детям? Вы руководствуетесь своими представлениями или желаниями дочки и сына?

Выбирая куклу или машинку, конечно, ориентируюсь на мнение детей. Или мы просто идем в магазин все вместе. А если это обучающие игры, то их уже выбираю сама.

Помню, Лера, посмотревшись в телевизоре на Кейт Миддлтон, жену принца Уильяма, стала мечтать о короне «как у принцессы». Как бы мне ни говорили, что излишне баловать детей нельзя, такую смешную просьбу я не могу проигнорировать, поэтому пошли в магазин «для принцесс» за короной.

От чего вы готовы отказаться ради вечера с детьми?

Практически от всего. Однако в нашей семье кормилец — это я, поэтому отказаться от работы не могу. Дети это понимают и отпускают меня на концерты.

Как любите проводить выходные с детьми?

С детьми нужно как можно чаще бывать на свежем воздухе и в тех местах, где есть животные. Например, ходить в дельфинарий, цирк. Мы очень любим ходить в контактный зоопарк, который располагается недалеко от на-

шего дома. Дома поем, танцуем, книжки читаем, рисуем.


Думали ли вы об усыновлении еще детей?

Я бы не хотела загадывать вперед и как-то однозначно отвечать на этот вопрос. Жизнь покажет. Пока мне нужно поставить на ноги Леру и Сережу, ну или хотя бы отправить их в первый класс. Давайте немного подождем.

Какие советы вы бы дали желающим усыновить ребенка?

Запаситесь терпением и, несмотря ни на что, осуществите это желание! Все трудности того стоят!





На Милане: шапка Terranova,
футболка Black Star, брюки
Terranova, обувь Adidas.

На Воле: комплект Black Star.

куртка
Urban Republic



лонгслив
Petit Bateau

шар-вертолет
«Веселая затея»



комплект
Carter's



жилет
Acoola Kids



футболка
Terranova

шапка
Terranova



ботинки
Cross



КАК ВЫБРАТЬ ИГРУШКУ ДЛЯ РЕБЕНКА ПО ВОЗРАСТУ

10 СОВЕТОВ ОТ ВЕДУЩЕГО ЭКСПЕРТА «МОНТЕССОРИ-ПИТЕР»

В раннем развитии ребенка очень важно игровое удовлетворение психологических и эмоциональных потребностей малыша в зависимости от возраста. Весь имеющийся «игровой арсенал» должен

быть не только понятен, но и вызывать соответствующий интерес. Как правильно и гармонично оборудовать игровое пространство, рассказывает ведущий независимый эксперт «Монтессори-Питер»!



1 Не используйте большие ящики или корзины для игрушек, в которых хранится все внавалку, — маленькому ребенку сложно вспомнить, какие игрушки у него есть, и практически невозможно сделать осознанный выбор в таких условиях. Он будет просто вываливать все каждый день в общую кучу, а убрать на место для него в таком объеме — пока еще непосильная задача.

2 Игрушки нужно расположить на открытых полках — в доступе и поле зрения ребенка.

3 Игрушек не должно быть слишком много в один момент времени — до 10 штук максимум на первом году жизни, до 20 штук для малыша от года до двух и до 30 штук для двух-, трехлетки.

4 После трех лет можно разместить больше игрушек в комнате малыша, но нужно со-

блюдают порядок — все конструкторы храним в одной корзинке, машинки — в другой и т.п.

5 Такая организация не только поможет ребенку ориентироваться в своих «сокровищах», но и взрослым позволит распознать, какие игрушки в данное время полезны малышу.

6 Наблюдая за ребенком, замечайте, какими игрушками он занимается с интересом и успехом, — эти самые нужные и полезные на данный момент.

7 Если ребенок в течение нескольких дней не притрагивается к игрушке и она просто пылится на полке, замените ее на какую-то другую (у взрослых может быть хоть целый склад игрушек на замену).

8 Если ребенок испытывает большие трудности в каком-то занятии, например, сложный паззл просто высыпает, а собрать не может, уберите такую игрушку на время, она не по возрасту, ее можно будет предложить снова через месяц-другой.

9 Если ребенок слишком быстро и просто справляется, например, с пирамидкой,

которая уже давно в его распоряжении, то имеет смысл также предложить ему что-то новое, посложнее.

10 В целом игрушки должны предлагать ребенку задания с некоторой долей сложности, которые ребенок может преодолеть самостоятельными усилиями или с небольшой помощью взрослых.

Оборудовать Монтеessori-пространство дома всегда готовы помочь неизменные профессионалы своего дела и друзья «Эрудита» команда «Монтеessori-Питер»!
montessori-piter.ru
 (812) 365-48-36



Детские игры - сегодня, взрослые успехи - завтра!

Montessori 
 Saint-Petersburg 

ПРОСТУДА ВО ВРЕМЯ БЕРЕМЕННОСТИ: КАК ЛЕЧИТЬСЯ?

Такой «пустяк», как простуда (острая респираторная инфекция), может доставить немало волнений, если вы беременны. Любая инфекция представляет потенциальную опасность для малыша, а выбор средств для лечения у беременных весьма ограничен. По возможности придется обходиться натуральными домашними средствами и лишь в редких случаях прибегать к медикаментам. Разумеется, и то и другое – под контролем врача.



Откуда берутся респираторные инфекции

Простуда — это народное название группы заболеваний, вызываемых вирусами или бактериями. Почему так важно знать природу простуды? От этого зависит прогноз заболевания и выбор тактики лечения.

Легкие вирусные инфекции можно лечить домашним режимом и обильным питьем, а бактериальные всегда требуют назначения антибиотиков, иногда даже в условиях стационара (например, гайморит или пневмония). Клинические проявления у тех и других заболеваний на первых порах будут сходными — недомогание, повышение температуры, насморк, кашель. Для точной диагностики даже врачу порой требуются дополнительные исследования — как минимум аускультация и анализ крови. Вот почему так важно обратиться за квалифицированной помощью. Будущая мама ни в коем случае не должна проявлять самостоятельность в плане постановки диагноза и тем более выбора лечения.

Что делать, если вы заболели

- 1** Вызвать врача, каким бы пустяковым ни казалось заболевание.
- 2** Постараться оценить свое состояние и определить, насколько срочно нужна медицинская помощь. Внимание! Если у вас есть хотя бы один из нижеперечисленных симптомов — вызывайте неотложную помощь:

- температура выше 38 градусов (сбивайте парацетамолом, не дожидаясь врача);
- сильная головная боль;
- гнойное отделяемое из носа, кашель с гнойной мокротой, примесь крови в мокроте;

- увеличение миндалин с появлением налета или пленок;
- боль в грудной клетке при кашле;
- затрудненное дыхание, хрипы.

До приезда врача не принимайте никаких лекарств, кроме Парацетамола при необходимости.

3 Если ваше недомогание сводится к насморку, першению в горле и температуре до 37,7 — с такими симптомами вполне можно спокойно дожидаться врача, даже если вы заболели накануне выходных.



Как можно помочь себе в этот период

1 Измеряйте температуру каждые три-четыре часа. Если она «ползет» к 38, можно выпить чаю с малиной, липовый отвар. Если это не поможет — принять полтаблетки парацетамола. Анальгин и аспирин беременным противопоказаны!

2 Пейте теплые напитки (чай, морсы, компоты), по полстакана каждый час. Заставляйте себя пить, даже если совсем не хочется.

3 Кушайте по желанию. Тут, наоборот, заставлять себя не нужно. Оптимальная пища — молочко-растительная.

4 Отдыхайте и высыпайтесь. Будущим мамам нельзя переносить болезни «на ногах».

5 Как лечить насморк? Ни в коем случае нельзя применять сосудосуживающие капли, особенно на ранних сроках беременности. Разрешены любые капли на основе морской воды («Аквалор» или «Аквamaris»). Ими можно промывать и орошать слизистую носа. Для этих же целей подойдет обычный физраствор.

6 Как лечить горло? Можно полоскать его тем же физраствором, или содовой водой (1 ч.л. на стакан), или отваром ромашки комнатной температуры. Можно пить молоко с медом — оно хорошо смягчает горло, устраняет першение. Никакие «таблетки для рассасывания» без назначения врача применять не нужно.

Этих мер вполне хватит, чтобы облегчить симптомы заболевания и дождаться квалифицированной помощи, не навредив себе и малышу. После выздоровления желательно сделать УЗИ, чтобы убедиться, что заболевание никак не отразилось на вашей беременности.



Омега-3 В НАШЕМ ПИТАНИИ

Ни для кого не секрет, что в основе нашего здоровья лежит активный образ жизни и свежий воздух, а во главе всего стоит питание. Однако качество продуктов на столе со времен наших предков изменилось настолько, что необходимые для правильного функционирования элементы уже не поступают с пищей в достаточном объеме, их дефицит растет с каждым днем, и нашей первоочередной задачей является восполнение этого дефицита. Крайне важную роль в работе всех систем организма играют незаметные жирные кислоты омега-3. Однако современный человек потребляет омега-3 почти в 20 раз меньше, чем его далекый предок. Эффекты этих жирных кислот настолько многочисленны и важны, что недостаток омега-3 может серьезно сказаться на нашем здоровье.

Почему омега-3 необходимы нашему организму?

- Кислоты омега-3 уменьшают вязкость крови, артериальное давление нормализуется, снижается риск образования тромбов.
- При употреблении омега-3 снижается риск развития атеросклероза, инфарктов и инсультов.
- Последние исследования показали, что кислоты омега-3 тормозят развитие раковых опухолей.
- Эти вещества являются признанными борцами с депрессией, которая все чаще и чаще встречается у жителей мегаполисов, испытывающих постоянные стрессы.

Почему омега-3 необходимы во время беременности?

- Кислоты омега-3 помогают выносить и родить здорового малыша без осложнений. Недостаток этих веществ может привести к преждевременным родам и в целом негативно сказывается на самочувствии будущей мамы.
- Депрессии не грозят во время беременности, поскольку омега-3 помогают не заикливаться на негативных мыслях, настроение становится оптимистичнее.
- Будущим малышам эти кислоты очень необходимы, потому что они участвуют в формировании головного мозга и периферической нервной системы.

Почему омега-3 необходимы нашим детям?

- Жирные кислоты омега-3 помогают справиться с диатезами, а также снижают риск развития аллергий.
- Эти полезные вещества, оказывая положительное воздействие на все системы организма, в целом укрепляют иммунитет.
- Успеваемость детей в школе улучшается, поскольку кислоты омега-3 помогают избежать синдрома дефицита внимания, дети становятся спокойнее и больше сосредотачиваются на учебе.

Еще несколько десятков лет назад мы получали из пищи необходимое количество жирных кислот омега-3, но в результате изменения техно-

логий в животноводстве и сельском хозяйстве на наш стол эти полезнейшие вещества попадают в недостаточном объеме. К сожалению, сейчас необходимое количество незаменимых жирных кислот омега-3 мы можем получить только с помощью приема специальных препаратов, поскольку современная пища уже не содержит достаточное количество омега-3. Особого внимания заслуживает омега-3 комплекс «Норвесол». В настоящий момент это единственный на российском рынке высококачественный препарат, полученный из тканей морских млекопитающих. «Норвесол» не вызывает аллергии, поскольку производится в Норвегии при строжайшем контроле качества на каждом этапе производства, в итоге получается уникальный качественный продукт, заслуживший доверие у отечественных врачей. «Норвесол» не содержит искусственных добавок и примесей, что позволяет комбинировать его с любыми витаминами и препаратами.



Norwesol на долгие годы сохраняет красоту и здоровье.

Помогает без осложнений выносить и родить здорового малыша.

8 800 333 33 02

www.norwesol.ru

ДЕТСКОЕ ПИТАНИЕ

С ЭКОЛОГИЧЕСКИ ЧИСТОЙ ФЕРМЫ!

HiPP — экологически чистое детское питание. Его с удовольствием кушают малыши в Европе и в России.

Хозяйства HiPP находятся в самых чистых уголках Европы: в заповедниках и природоохранных зонах, вдали от городов, автомобильных дорог и заводов. Там плодородная земля, чистая вода и воздух. Их чистота постоянно контролируется с помощью новейших технологий. У каждой фермы есть особый сертификат. Его получают, если ферма проходит регулярные проверки на соответствие стандартам чистоты. Их в Европейском союзе защищает особое экологическое законодательство. Кстати, стандарты чистоты, принятые в HiPP, на десять лет старше и до сих пор значительно строже стандартов Евросоюза. Чтобы почва не истощалась, на фермах HiPP никогда не сажают одни и те же растения по много лет на одном месте, земля регулярно отдыхает. Если нужно восстановить ее плодородие, на пастбищах и полях пользуются только естественными удобрениями. Сажают только самые здоровые и полноценные семена и саженцы, не проходившие никаких химических обработок. На фермах HiPP растут и живут только те растения и животные, которые выведены естественным путем. На генетически модифицированные растения, как и на животных, наложен строгий запрет. Животные, выращиваемые в экологически чистых условиях, содержатся на свежем воздухе, питаются органическими кормами и много двигаются. Их молоко и мясо более ценное по составу, чем молоко и мясо животных, выращенных в стойле.

Молочные смеси HiPP Combiotic. Преимущества В10-молока

Поскольку молоко является главным ингредиентом молочных смесей, особую значимость для нас имеет происхождение молока. Итак, на протяжении последних 20 лет мы используем исключительно органические ингредиенты, прошедшие строгий контроль, от производств, гарантирующих отсутствие ГМО.

Что касается выбора сырья, компания HiPP превышает строгие государственные требования к производству и качеству детских молочных смесей. Такое большое внимание и забота, которую проявляет компания HiPP, приносят пользу не только вашему малышу, но также и окружающей среде, в которой он растет.

Молочные смеси HiPP Combiotic дополнительно обогащены пробиотиками — культурой живых молочнокислых бактерий, а также пребиотиками — галактоолигосахаридами (ГОС), которые стимулируют рост пробиотиков.

По данным клинических исследований, комбинация пробиотиков и пребиотиков усиливает оздоровительное влияние на состояние микрофлоры кишечника и иммунной системы ребенка, что особенно важно при склонности к аллергии.

Из множества известных видов пробиотиков HiPP использует особенно ценный штамм лактобактерий *Lactobacillus fermentum hereditum*, который принадлежит к естественной микрофлоре кишечника ребенка и присутствует также в грудном молоке. Безопасность *Lactobacillus fermentum hereditum* подтверждена соответствующим сертификатом Европейского ведомства по безопасности пищевых продуктов (EFSA). Молочные смеси HiPP до-



HiPP Combiotic® – новое поколение молочных смесей.

Вдохновлено самой природой.

Составляющие молочной смеси HiPP Combiotic®:

- ✓ **ПРОБИОТИК**
Пробиотики
- ✓ **ПРЕБИОТИК**
Пребиотики
- ✓ **ARA / DHA Омега-3 / Омега-6** –
полиненасыщенные
жирные кислоты
- ✓ **Нуклеотиды**



Материнское молоко – лучшее питание для вашего малыша. Но если, который находится на искусственном вскармливании, не должен быть лишён тех преимуществ, которые даёт грудное молоко, поэтому мы создали молочную смесь нового поколения HiPP Combiotic® на основе самого ВЮ-молока. Уникальная формула HiPP Combiotic® содержит выделенные из грудного молока пробиотики, а также пребиотики, подобранные специально к смеси. Пробиотики, пребиотики и полиненасыщенные жирные кислоты и стабильные нуклеотиды.

Изготавливается исключительно из ручного сыра от 100% фермерских хозяйств. Коровы питаются только травой.

Разработано с 6 месяцев. Идеальной пищей для грудного ребенка является молоко матери. Необходимо проконсультироваться со специалистом. Товар Сертифицирован. На правах рекламы.

hipp.ru

полнительно обогащены полиненасыщенными жирными кислотами омега-3 и омега-6. Содержание жизненно необходимых витаминов, минералов и микроэлементов полностью отвечает требованиям по составу стартовых молочных смесей.

ВЮ-молоко — это молоко, полученное от домашних животных, выращенных естественным образом на экологически чистых пастбищах.

ВЮ-молоко несет в себе значительные преимущества. Результаты ряда научных исследований подтвердили питательную ценность органического ВЮ-молока. Согласно полученным данным, содержание полезных питательных веществ и витаминов в молоке, полученном в условиях ВЮ-органического животноводства, в целом значительно выше, чем в молоке коров, выращенных на неорганических фермах.

HiPP, самый большой в мире производитель питания из экологически чистого сырья, предлагает заменители грудного молока Combiotic на основе ВЮ-молока.

HiPP заботится о качестве детского питания. Поэтому при производстве молочных смесей HiPP ВЮ используется только экологически чистое молоко — ВЮ-молоко. Это подтверждается знаком «ВЮ-органическое молоко» на упаковке, что гарантирует, что сырье для молочных смесей HiPP получено при помощи естественного выращивания домашних животных на экологически чистых пастбищах, без использования химических удобрений, пестицидов и регуляторов роста.

Идеальной пищей для грудного ребенка является молоко матери. Проконсультируйтесь с вашим педиатром, чтобы подобрать молочную смесь.

БЕРЕМЕННОСТЬ БЕЗ СТРЕССА



Кресло-реклайнер Stressless® Magic

Беременность – особый период в жизни женщины. Организм перестраивается, меняются ритм жизни, привычки. Многим знакомы неприятные ощущения в пояснице, когда «спину тянет», тяжело наклоняться, отекают, болят и устают ноги. Физические недомогания только усугубляют перепады настроения, и несладко приходится всем членам семьи. Чтобы облегчить жизнь будущей маме, придуманы разные приспособления. Существуют даже модели мебели, способные сделать процесс протекания беременности более приятным и легким для здоровья.



Для дневного отдыха подойдет удобное широкое кресло, в котором можно легко поворачиваться и принимать комфортное положение, или широкий диван с высокой спинкой. Чтобы ноги меньше уставали и не отекали, кресло хорошо снабдить и пуфом для ног. Мебель, идеально подходящая для нужд будущих мам, — это кресла и диваны с реклайн-механизмом, позволяющим регулировать наклон спинки так, как удобно вам.

Реклайнеры способны обеспечить телу максимальный комфорт, правильно снять нагрузку с позвоночника и расслабить мышцы. Особое место среди производителей реклайнеров занимает норвежский бренд Stressless®. Первое кресло-

реклайнер Stressless® появилось более

40 лет назад. С тех пор модели совершенствовались, но основная идея — качественный и комфортный отдых — осталась неизменной.

Реклайнер Stressless® принимает бесчисленное множество положений: от сидячего (спинка кресла вертикальна) до полулежащего (спинка кресла почти горизонтальна), — обеспечивая удобную вам форму. Это возможно именно благодаря реклайн-механизму, который позволяет регулировать степень наклона спинки исключительно весом тела, без пультов управления и механических рычагов.

В любом положении кресла специальный наполнитель обеспечивает бережную и анатомически правильную поддержку поясничного и шейного отделов позвоночника, позволяет телу максимально расслабиться, вам не придется постоянно подкладывать что-то под спину. Поддержка головы обеспечивается регулируемым по высоте подголовником. Механизм очень надежен, гарантия производителя — 10 лет.

Для комфорта ног кресло оснащено приставным пуфом, подушка которого также повинуется малейшему движению ваших ног благодаря встроенному скользящему механизму.

Все кресла оснащены механизмом вращения на 360°, а с помощью дополнительных аксессуаров (столики, пуфы и подлокотники) можно увеличить функциональность мебели и легко дотянуться до

нужных предметов, не вставая с кресла.

Устойчивое и надежное основание позволяет легко вставать с кресла, не прилагая дополнительных усилий. Такое кресло пригодится и после рождения малыша. Оно достаточно большое и комфортное, чтобы мама даже с ребенком на руках чувствовала себя в нем удобно и расслабленно.

Каждое кресло настраивается под вес сидящего в нем человека, поэтому удобно, когда у каждого члена семьи кресло свое. Идеальное кресло-реклайнер подбирается как одежда — в нем должно быть комфортно прежде всего вам, поэтому мы рекомендуем перед покупкой обязательно прочувствовать на себе разные модели кресел и найти то, которое подарит именно вам максимальный комфорт и удовольствие в период ожидания чуда.

www.td-evrolux.ru,
официальный дистрибьютор
Stressless® в России.



Кресло-реклайнер
Stressless® Dream



КОНТАКТНЫЙ ЗООПАРК

«Лесное посольство» — это уникальный проект контактных зоопарков по всей России. Здесь есть открытые вольеры, позволяющие контактировать с различными представителями фауны. В ноябре «Лесное посольство» открылось в Петербурге, в ТЦ «Монпансье» (3-й этаж). Здесь поселились обаятельный кенгуруша, любознательные еноты, грациозная лань, уравновешенный дикобраз, веселые братья суриказы, деловая козочка, волнистые попугайчики, африканские ежики, шустрые морские свинки, непоседы-кролики, красавица-лисица. «Лесное посольство» покупает животных во вольерного содержания. Из дикой природы здесь нет никого. «В наших зоопарках представлены животные, которые живут с человеком тысячи лет, они абсолютно безопасны для посетителя, — рассказывает Александр Федоров, один из владельцев сети. — В зоопарках работают специальные люди, смотрители. Они следят за порядком, чтобы не только животные не причинили вреда посетителям, но и посетители — животным».

«Лесное посольство» открыто для любого ребенка. Если, конечно, он добр, культурен, общителен, хорошо воспитан и соблюдает правила поведения в гостях. Звери уверены, что все ребяташки и их родители именно такие. Ежемесячно в «Лесном посольстве» проходит «День добра» — благотворительные экскурсии для детей, нуждающихся в поддержке.

Легенда «Лесного посольства»

Рассматривая политическую карту мира, читая названия стран и городов, едва ли догадаешься, что оно существует, хотя его территория

составляет около 40 миллионов квадратных километров — никак не меньше трети всей площади суши! Самое большое и дружное государство на планете — славная Республика Лес. Ее граждане: дикие животные и птицы, насекомые, рептилии и прочие живые существа, чтят законы природы. Когда человеческое общество только зарождалось, Республика Лес уже существовала тысячи лет. Звери во многом мудрее людей. Наверное, поэтому однажды они решили организовать дипломатические представительства Лесной Республики во всем мире. «Так мы напомним людям о бережном отношении к природе, — думали звери. — И люди станут добрее, чутче, будут беречь окружающую среду. Особенно дети! Дети получают бесценный опыт и знания, которые невозможно получить где-либо еще. Они смогут научиться жить в гармонии с природой».

В результате переговоров люди и звери заключили соглашение, и в каменных джунглях по всему миру стали появляться посольства Лесной Республики.



Миссия «Лесного посольства»:

- познакомить людей с привычками, обычаями и законами жителей леса;
- научить их уважительно относиться к природе и жить в гармонии с ней;
- воспитывать по принципу «меняя себя, меняем мир к лучшему».

vk.com/lesnoeposolstvo
Планерная ул., д. 59, лит. А
(ТЦ «Монпансье», 3-й этаж)
(812) 777-96-16

Билеты: будни — 250 руб., выходные — 300 руб., дети, не достигшие трех лет, — бесплатно

С самого рождения здоровье малыша становится предметом постоянных волнений и забот родителей. Врачи в районных поликлиниках не всегда могут уделить достаточно внимания каждому маленькому пациенту и нередко ограничиваются стандартными фразами и рекомендациями. Все чаще нам приходится делать выбор между бесплатным и платным медицинским обслуживанием в пользу последнего.

Эффективное решение вопроса контроля средств на медицинские услуги — приобретение полиса добровольного медицинского страхования (ДМС).

Приобретая полис ДМС, вы освобождаетесь от дополнительных трат — вашему ребенку будет оказана вся необходимая медицинская помощь, будь то амбулаторно-поликлиническое обслуживание, предоставление коммерческой

скорой медицинской помощи или экстренная госпитализация. Важным фактором является то, что при обращении за медицинской помощью родители сами выбирают клинику, куда желают обратиться, а также лечащего врача. Многие программы предусматривают обслуживание на дому и возможность общения с педиатром по мобильному телефону. При госпитализации страховщик, помимо предоставления полного комплекса медицинских услуг и предоставления маломестной палаты, оплатит все необходимые медикаменты.

Стоимость полиса ДМС зависит от возраста ребенка, выбранных клиник, уровня и наполнения программы, а также от выбранной вами страховой компании.

Полис ДМС — это гарантия оказания своевременной, качественной и квалифицированной медицинской помощи!

ДОБРОВОЛЬНОЕ МЕДИЦИНСКОЕ СТРАХОВАНИЕ ДЕТЕЙ

Предложения по медицинскому страхованию от страхового агентства «Версаль Финанс» отличаются выгодными условиями и большими возможностями — компания сотрудничает со всеми ведущими страховыми компаниями, предлагающими программы лучших клиник города: «XXI век», «ВИРИЛИС», «Будь Здоров» и др.

МЫ ПРЕДЛАГАЕМ ВАМ:

ЭКОНОМИЮ

- Стоимость ДМС до 30% ниже за счет наиболее выгодного предложения.
- Сокращение временных затрат до 80% на поиск лучшей программы ДМС.

ВОЗМОЖНОСТЬ ВЫБОРА

- Широкий диапазон цен, программ и медицинских учреждений, в которых сможет обслуживаться Ваш ребенок.

УВЕРЕННОСТЬ В ПРАВИЛЬНОСТИ РЕШЕНИЯ

- Постоянный анализ рынка ДМС специалистами нашей компании для подбора лучшего предложения.
- Опыт работы специалистов в области ДМС — более 10 лет.

ОСВЕДОМЛЕННОСТЬ

- Актуальная и объективная информация о страховых компаниях, а не рекламные выдержки из буклетов Страховщиков.

ПОДДЕРЖКА

- Защита Ваших прав и интересов в случае отказа Страховщика в предоставлении медицинской услуги.

Вам остается лишь сделать выбор страховой компании, используя исчерпывающую информацию, предоставленную нашими специалистами.

Наши услуги для вас бесплатны, по закону их оплачивает страховая компания!

www.versalbroker.ru
vk.com/versalkids
 (812) 600-15-25
dms@versalbroker.ru

Назовите кодовое слово **ЭРУДИТ** — получите бонус!



Йога

БЕЗ ТРЕВОГИ

Автор: фитнес-инструктор
Мария Калашникова

«**Помните, что перед началом занятий необходимо проконсультироваться с гинекологом.**»

ПЛАН ТРЕНИРОВКИ:

Занимайтесь 2-3 раза в неделю. Начните тренировку с разминки, затем выполните все представленные ниже асаны. Дышите глубоко и спокойно, не задерживайте дыхание. Для тренировки нам понадобятся коврик, подушечка и музыка для занятий йогой.

1 Поза «Дерево»

Эффективно растягивает мышцы ног и спины, развивает вестибулярный аппарат, помогает обрести душевное равновесие.

Исходное положение: стоя на полу, ноги вместе. Вытяните руки вверх и соедините над головой. Поднимите левую ногу, согнув ее в колене, и отведите в сторону, насколько сможете. Прижмите левую ступню к правому колену и попробуйте удержать такую позу в течение 10-20 секунд. При этом нужно ровно дышать и следить за тем, чтобы спина была прямой.

Многие будущие мамы задумываются о пользе йоги для беременных, но не все решаются ею заниматься. Чем же полезна йога во время беременности? В этот период в организме женщины происходят большие изменения. Йога помогает будущей маме справиться с возможным физическим дискомфортом (отеки, боль в спине или крестце и т.д.). Йога также помогает будущей маме справляться с перепадами настроения и всплесками эмоций, позволяет ощущать гармонию с собой и чувствовать себя полной сил и энергии.



2 Поза «наклон между ног сидя»

Асан хорошо расслабляет и вытягивает спину, помогает расслабиться, снимает напряжение в пояснице и шее, воздействует на тазобедренные суставы и мышцы тазового дна, улучшает кровообращение в ногах и тазовой области.



Исходное положение: сядьте на пол, разведите ноги широко в стороны или до уровня, где вам комфортно. Удерживайте бедра прижатыми к полу, а пальцы ног возьмите на себя, чтобы они были направлены к потолку. Обопритесь сзади руками об пол и подтяните ягодицы вверх и назад. Положите обе руки на пол перед собой.

Сделайте вдох, поднимите грудь и посмотрите вверх. Выдохните, наклонитесь вперед, не сгибая позвоночник, и обхватите лодыжки или большие пальцы ног руками. Задержитесь в этой позе на пять дыхательных движений. Вернитесь в исходное положение.

3 Поза «Верблюд»

Поза верблюда улучшает работу щитовидной железы и половых желез, развивает гибкость позвоночника и тонизирует мышцы спины. Асан чрезвычайно полезен и для кормящих женщин, поскольку помогает сохранить красивую линию груди после завершения кормления.



Исходное положение: встаньте на колени, расположив их на ширине таза, поставьте руки на бедра, вытяните корпус вверх, растягивая ребра и освобождая поясницу. Отклонитесь назад и возьмитесь ладонями за пятки (или положите ладони на стопы). С выдохом прогнитесь в груди и пояснице, отводя голову назад, но не запрокидывая. Держите туловище за счет напряжения мышц ног. Вдыхая, вернитесь в исходное положение. Задержитесь на 5-10 секунд, дышите ровно. С третьего месяца беременности асану следует выполнять с поддержкой, используя подушки или валики.



4

Поза «Треугольник»

Асан улучшает кровообращение в ногах и паховой области, укрепляет боковые мышцы тела и снимает зажимы в мышцах шеи. Стимулирует пищеварение, успокаивает сознание.

Исходное положение: встаньте прямо и разведите ноги на расстояние около метра. Колени прямые, стопы параллельны полу. Вытяните руки в стороны (ладони повернуты к полу). Разверните левую стопу полностью влево, правую стопу — на 45 градусов в ту же сторону. С вдохом вытяните оба бока вверх, с выдохом нагнитесь вправо, поставив правую руку на подъем стопы.левой рукой тянитесь вверх, расширяя грудную клетку. Все время удлиняя позвоночник, вытяните шею и зафиксируйте взгляд на левой ладони. Дышите ровно на протяжении 10-20 секунд, затем с вдохом поднимитесь и повторите в другую сторону.



5

Поза «Танцор»

Асан поможет успокоить нервную систему, натренировать вестибулярный аппарат, а также нормализовать гормональный баланс, укрепить ноги и лодыжки.

Исходное положение: встаньте прямо, согните правое колено и правой рукой обхватите сзади ступню. Прижмите согнутую ногу как можно сильнее к ягодицам. Теперь медленно наклонитесь вперед, вытягивая перед собой левую руку для баланса. Если удержать баланс не получается, то подойдите к стене и держитесь рукой. Вернитесь в исходное положение. Время пребывания в позе — 5-10 минут, повторите по два раза с каждой ноги.

Полный комплекс услуг для здоровья женщины



психологи-
ческий
комфорт

положи-
тельные
эмоции

материнство

женское
здоровье

**Женская консультация
при "Роддоме на Фурштатской"**

ул. Фурштатская, 36а
тел: (812) 458-76-76
www.rd2.ru

6 Заканчиваем тренировку релаксацией

Лягте на левый бок, положите одну подушку под голову, другую — между ног. Закройте глаза. Сделайте вдох, затем выдох. Полностью расслабьте руки, ноги и туловище. Отпустите напряжение мышц шеи и лица. Немного удлиняя выдох, отпустите все напряжения из тела и постарайтесь расслабиться еще глубже. Оставайтесь в этом положении 5-10 минут, дышите естественно. Чтобы выйти из позы, сделайте несколько вдохов глубже обычного, откройте глаза, потянитесь и медленно садитесь.

« Если вы никогда раньше не занимались йогой, то начинайте медленно и постепенно. А если, исполняя какую-то асану, вы испытываете неудобство или боль — сразу же прекратите выполнение упражнения!



прием звонков круглосуточно

☎ 38-002-38

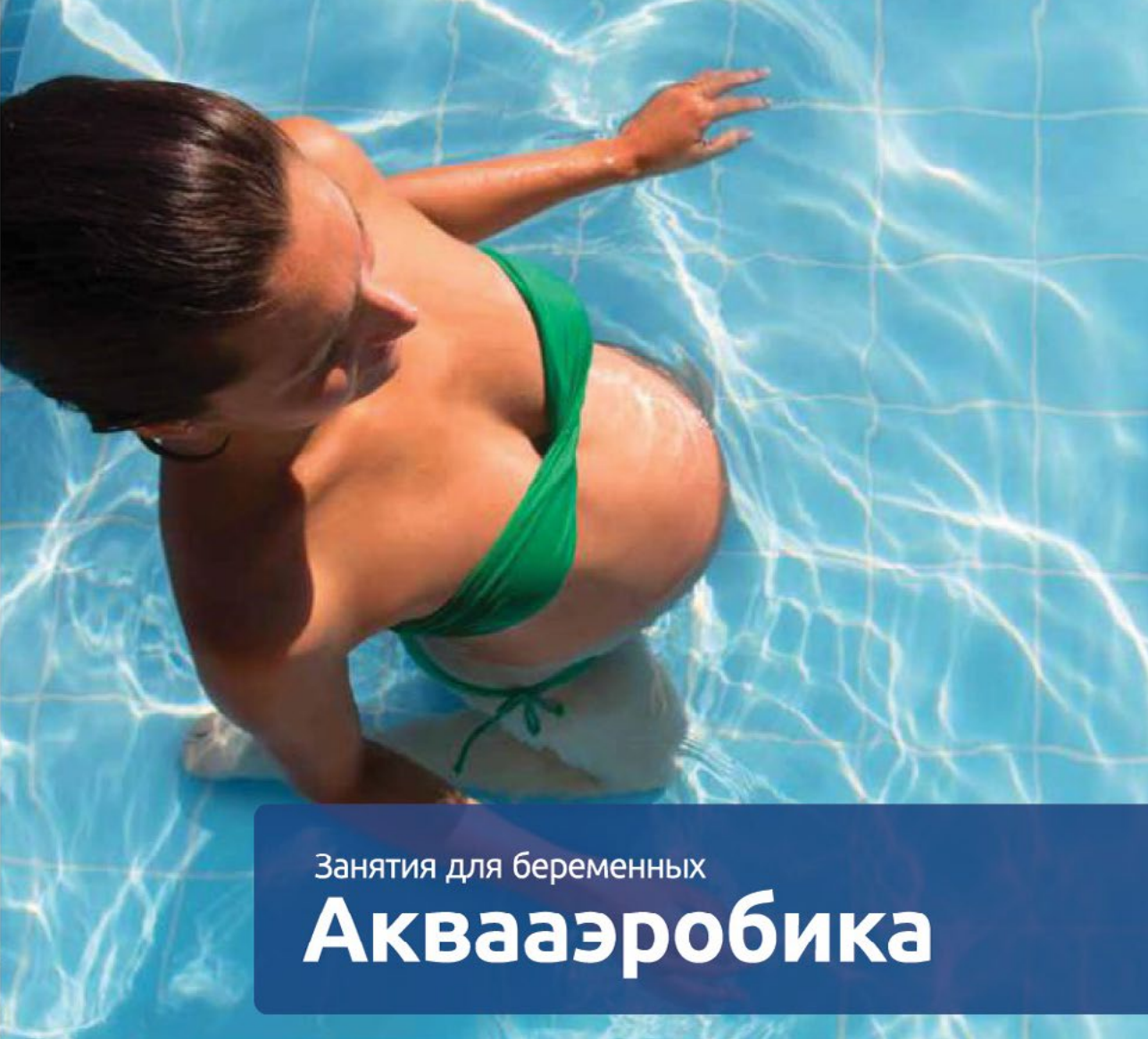
www.mc21.ru

Здоровье — лучший подарок!

Подарочные сертификаты на медицинские услуги МЦ «XXI век»



Подарочный сертификат распространяется на амбулаторные услуги во всех 14 отделениях МЦ «XXI век»



Занятия для беременных

Аквааэробика

Лекции по подготовке к родам • Аквааэробика • Фитнес • Йога
Семинары для пар — «Партнерские роды», «Встреча с новорожденным»



Клуб для Будущих Родителей
Мы находимся в Вашем районе.

(812) 448-68-88
www.rodnikclub.ru

ДРЕВО ЖИЗНИ

Сегодня о стволовых клетках слышал, наверное, каждый. Но вокруг этой темы ходит столько домыслов и слухов, что трудно отделить правду от небылиц. Попробуем разобраться, чем нам могут помочь стволовые клетки и зачем их нужно сохранять. В этом нам помогут специалисты Покровского банка стволовых клеток.

Отвечает на вопросы:
Дмитрий Иволгин, к. м. н., заведующий лабораторией выделения стволовых клеток

Что такое стволовые клетки?

Стволовые клетки — это клетки-предшественницы клеток, из которых формируются все органы и ткани человека.

Где содержатся стволовые клетки?

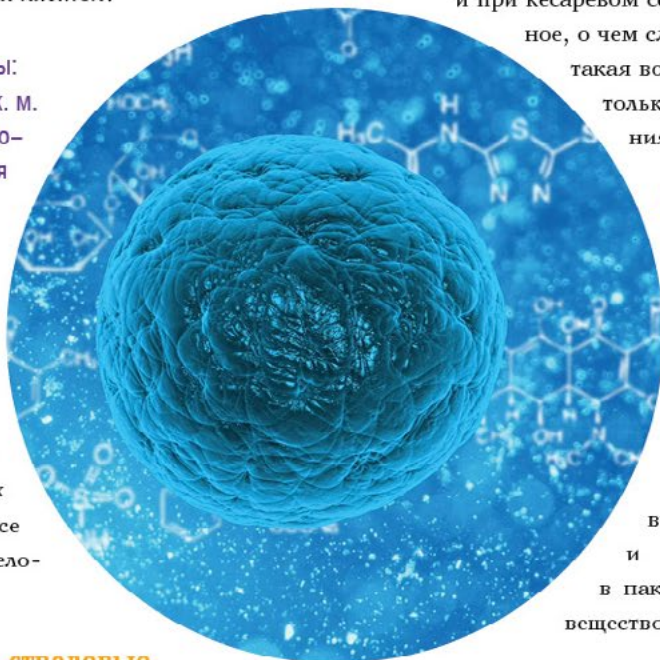
Стволовые клетки в небольших количествах содержатся в костном мозге и жировой ткани человека. Причем с возрастом их количество уменьшается, а качество ухудшается. Специалисты научились выделять такие клетки из костного мозга и использовать их для лечения болезней. Но оптимальный источник стволовых клеток — это кровь, находящаяся в сосудах и ткани плаценты и пупочного канатика. Именно в ней концентрация стволовых клеток максимальная.

Как получают стволовые клетки?

Стволовые клетки можно выделить из костного мозга человека, и тогда это требует операционного вмешательства. А можно получить их из пуповинной крови или пупочного канатика. Процедура забора пуповинной крови и пупочного канатика абсолютно безвредна и безболезненна как для матери, так и для ребенка. Ее можно проводить и при естественных родах, и при кесаревом сечении. Единственное, о чем следует помнить, что такая возможность имеется только в момент рождения ребенка.

Как это происходит?

Как только малыш родился и его отделили от пуповины, доктор, принимающий роды, вставляет в пуповинную вену иглу, и оттуда самотеком в пакет со специальным веществом, препятству-



« **Оптимальный источник стволовых клеток — это кровь, находящаяся в плаценте и пуповине новорожденного.** »



**ПСКРОВСКИЙ БАНК
СТВОЛОВЫХ КЛЕТОК**

ющим сворачиванию крови, выходит от 40 до 100 мл крови, которая на 3–5 % состоит из мощных и сильных стволовых клеток. После того как отошел послед, акушерка отрезает 10–20 см пупочного канатика и помещает его в специальную укладку, которая доставляется в лабораторию банка стволовых клеток. Затем в течение четырех-шести часов биоматериалы доставляют в лабораторию. Там их обрабатывают, замораживают и помещают на хранение. Стволовые клетки пуповинной крови или пупочного канатика, замороженные с соблюдением определенных условий, могут храниться при сверхнизких температурах десятки лет.

Зачем нужно сохранять стволовые клетки?

Стволовые клетки во многих случаях способствуют восстановлению крови, костного мозга, регенерации тканей после ран и ожогов. А при заболеваниях иммунной системы и крови трансплантация стволовых клеток — единственный радикальный метод терапии. Одна из проблем данного метода — подбор стволовых клеток, подходящих конкретному пациенту. При именном хранении все заготовленные стволовые клетки пуповинной крови будут родными для вашего ребенка и идеально ему подойдут. А стволовые клетки пупочного канатика можно будет использовать для терапии всей семьи.

При каких заболеваниях могут помочь стволовые клетки?

Десятки лет во всем мире стволовые клетки используются в комплексной терапии онкологических заболеваний крови, иммунодефицитов различной этиологии. Применение стволовых клеток дало положительные результаты при лечении инсультов, инфарктов, сахарного диабета I типа, гепатитов, циррозов.



Заготовка и хранение стволовых клеток пуповинной крови и пупочного канатика

*Сохраните то,
что спасет завтра жизнь*

(812) 336-50-02
www.stemcellbank.spb.ru

НОВОСТИ ОТ ПЧЕЛКИ ВЕРОНИКИ

НОВОЕ ОТДЕЛЕНИЕ открылось в Приморском районе

Всеми любимая детская стоматологическая клиника «Вероника» на Савушкина, 12 расширяется — открылось новое отделение на Савушкина, 14.

Из-за большой востребованности клиники на Савушкина, 12 не всех пациентов удавалось записать на прием в ближайшие дни. Поэтому было принято решение открыть дополнительное отделение детской стоматологии «Вероника».

ДЕТСКАЯ ЗОЛОТАЯ КАРТА предоставляет следующие привилегии

Детям:

- бесплатная первичная консультация;
- скидка 10% в детских стоматологических клиниках «Вероника».

Взрослым:

- скидка 10% в стоматологических клиниках «Вероника»;
- скидка 10% в клиниках медицинской косметологии Института красоты СПИК (Санкт-Петербург, Москва);
- бесплатная первичная консультация в клиниках пластической хирургии Института красоты СПИК;
- скидка 10% в гостинице «Вероника» (Санкт-Петербург).



Добавилось два полноценных стоматологических кабинета, благодаря чему теперь клиника «Вероника» на Черной речке может принять еще больше малых пациентов.

Детские клиники «Вероника» фактически стали первопроходцами в Петербурге, начиная от самого современного оборудования и технологий и заканчивая социальным вкладом в развитие детского здравоохранения. Ведь именно благодаря нашим врачам и ассистентам тысячи маленьких петербуржцев навсегда избавились от страха перед стоматологом.

В результате запись в детских клиниках «Вероника» распланирована на недели вперед! Как следствие, возникает необходимость в открытии новых отделений, чему рады и врачи, и пациенты!

ВАЖНАЯ УСЛУГА: детский стоматолог-гигиенист

В детской стоматологической клинике «Вероника» на ул. Савушкина, 12а и в отделении на Савушкина, 14 ведет прием детский стоматолог-гигиенист.

Основная сфера деятельности врача-гигиениста — забота о здоровье полости рта и профилактика стоматологических заболеваний. Доктор проводит общий осмотр и диагностику. Обучает детей уходу за зубами, выполняет профессиональную гигиену полости рта как малышам, так и подросткам, консультирует родителей по подбору средств гигиены. Помните, что профилактика всегда лучше лечения. Профессиональная гигиена полости рта — это важная составляющая культуры ухода за здоровьем зубов!

НОВЫЕ ПАРТНЕРЫ программы лояльности

Новая программа лояльности в детских стоматологических клиниках «Вероника» набирает обороты. За время проведения этой программы наши маленькие пациенты получили разнообразные подарки:

- сертификаты на бесплатную процедуру профилактики полости рта;
- сертификаты на бесплатную диагностику кариеса на самых ранних стадиях при помощи инновационной камеры Vista Proof;
- детские золотые карты холдинга «Вероника»;
- вкуснейшие детские зубные пасты;
- и многое другое!

Пчелка Вероника подготовила для участников программы лояльности и новые подарки от компаний - партнеров!

Так, с февраля 2015 года партнером «Вероники» стала офтальмологическая клиника «Эксимер Kids», которая дарит участникам нашей программы лояльности сертификат на бесплатное диагностическое обследование зрения с консультацией офтальмолога. А другой наш

партнер — детская многопрофильная клиника «ЮниОрт» — предоставляет в качестве подарка скидки на годовые программы наблюдения за состоянием здоровья ребенка.

Конечно же, не обойдется и без приятных сувениров от Пчелки Вероники: игрушки, фотографии - магниты и другие подарки.

Следите за новостями на сайте veronica.ru и в нашей группе «ВКонтакте»: vk.com/detskaya_stomatologia_veronica.

Давайте дружить!



Приглашаем Вашего ребенка

на бесплатную консультацию с составлением плана лечения

(Не забудьте предъявить это приглашение, без него консультация будет стоить 515 р.)

**ПОДАРОК: СТАРТОВЫЙ КАПИТАЛ
В ПРОГРАММЕ ЛОЯЛЬНОСТИ — 8000 рублей***



* Эквивалент 4 наклейкам буклета программы лояльности. Деньгами не возмещается. С помощью «стартового капитала» нельзя полностью или частично оплатить лечение. Буклет, 4 наклейки и первый подарок по программе лояльности выдаются после первого оплаченного визита в клинику. С правилами участия в программе лояльности можно ознакомиться на сайте www.veronica.ru или по телефону (812) 777-77-09.

Приглашение действительно по 30.04.2015.



В.О., 7-я линия, д. 62
ул. Савушкина, д. 12а
ул. Савушкина, д. 14
ул. О. Дундича, д. 17, к. 1

☎ 777-77-09
www.veronica.ru

ЗАДЕРЖКА РЕЧЕВОГО РАЗВИТИЯ: ЧТО ДЕЛАТЬ И КУДА БЕЖАТЬ, К ВРАЧУ ИЛИ К ЛОГОПЕДУ?



Комарова
Татьяна Андреевна
Логопед-дефектолог медицин-
цинского центра «Родник»
ул. Учительская, 18, корп. 3
(812) 336-63-06
vk.com/logopedclub1

Обычно родители начинают беспокоиться о возможной задержке речевого развития своих детей, когда сравнивают их с другими детьми. Например, если ваш сын к двум годам научился произносить лишь несколько слов, а сын сестры в этом возрасте уже очень много и довольно внятно разговаривает, это может стать поводом для беспокойства. При этом многие мамы и папы все же надеются, что все образуется само собой, и ребенок перерастет свои проблемы. Как правило, родители обращаются к специалистам лишь в том случае, если замечают какие-либо другие признаки замедленного развития.

Логопеды советуют обращать внимание на верные признаки задержки речевого развития (ЗРР) как можно раньше:

- если ребенок до 3 мес. не обращает внимания на звуковые сигналы, он не гулит, у него нет комплекса оживления (энергичные движения ручками и ножками в ответ на ваше обращение);
- если ребенок 3-8 мес. не проявляет интереса к игрушкам со звуковыми сигналами, не лепечет, не агукает, единственной голосовой реакцией его является громкий плач;
- если ребенок 8-12 мес. не понимает обращенной к нему речи, не показывает, где у него носик, ротик, глазки; не реагирует на зов по имени, не может показать члена семьи («где мама?», «где папа?»); не повторяет простейших слогов (ма-ма, би-би);
- если ребенок 1-2 лет не может дать односложный ответ на вопрос («как твое имя?», «что ты хочешь?»); в речи ребенка нет четких слов («ням» и т.п.); ре-



бенок не показывает на картинке знакомых персонажей («где мишка?», «покажи, где зайка?»);

- если ребенок 2-3 лет плохо идет на речевой контакт даже с близкими людьми, не может показать, где верх-низ, спереди-сзади и т.п.; не воспроизводит звукоподражания («мяу», «гав», «ку-ку»), путает основные цвета, не может выполнить многоступенчатую инструкцию взрослого (например, «пойди в комнату и принеси собачку»), если малыш 2,5 лет не может построить фразу из двух слов;

- если ребенок 3-4 лет искаженно произносит простые фразы («дем ять» — идем гулять, «ачу ока» — хочу молока и др.); путает цвета, не может пересказать простые сказки (например, «Курочка Ряба» и т.п.).

Если вы заметили признаки задержки речи у своего ребенка, обязательно обратитесь к специалисту: психологу, неврологу, логопеду.

Последствиями ЗРР могут быть следующими:

1 отставание от сверстников в интеллектуальном и психическом развитии;

2 увеличение этой разницы с годами;

3 трудности при обучении в школе: нередко встает вопрос о переводе ребенка в коррекционную (вспомогательную) школу.

В индивидуальном порядке неврологом или психиатром могут быть назначены медикаментозные препараты или иные способы лечения (например, физиотерапия).

Существуют как препараты, которые являются «активным питанием» для нейронов головного мозга («Нейромультивит», «Актовегин» и др.), так и лекарства, стимулирующие речевые зоны («Когитум», «Пантогам», «Энцефабол»). Недопустимо заниматься самолечением, так как препарат, который хорошо подходит ребенку вашей подруги, может быть противопоказан вашему малышу.

Одной лишь медицинской помощи ребенку с задержкой речевого развития недостаточно — необходимы коррекционные занятия.

Коррекционные занятия проводятся в специальных учреждениях (детских садах компенсирующего вида). Или же можно воспользоваться помощью логопедов и логопедов-дефектологов.

В игровой форме такие занятия проводятся логопедами и психологами медицинского центра «Родник», их целью являются развитие артикуляционного аппарата, вызывание речи и накопление пассивного и активного словарного запаса, развитие речевого дыхания, мелкой моторики рук, всех высших психических функций. А также при задержке речевого развития у детей логопедический массаж — очень эффективная процедура, когда специалист воздействует на определенные точки языка, губ, щек, рук, мочек ушей.

Бесспорно, гораздо легче предупредить любое заболевание, чем вылечить его. Разговаривайте со своим ребенком, слушайте его, интересуйтесь его внутренним миром — дети, растущие в любви и заботе, редко испытывают трудности с развитием речи!



Экспресс-советы по макияжу

Макияж – это та самая волшебная палочка, с помощью которой Золушка в одночасье может превратиться в принцессу. Женщины очень хорошо понимают это и потому вот уже не одно тысячелетие пользуются румянами, помадой, тушью. Однако возьмем на себя смелость утверждать, что даже те, кто использует декоративную косметику «всю жизнь», не знают, каковы ее истинные возможности!



Визажист Оксана Коваленко
Для читательниц журнала
«Эрудит» в феврале по-
дарок к 8 Марта — подбор
весеннего образа*!

1 Первый совет касается макияжа глаз. Если под рукой не оказалось туши, придающей объем, можно воспользоваться обыкновенной рассыпчатой пудрой. Присыпаем ресницы пудрой, затем наносим тушь — ресницы будут казаться более густыми и пушистыми. Для того, чтобы сделать взгляд открытым и сияющим, предлагаем воспользоваться белыми перламутровыми тенями, которые наносятся на внутренний уголок глаза, на верхнее и нижнее веко в виде буквы V.

2 Чтобы быстро поправить макияж перед вечерней встречей, воспользуйтесь смоченной бумажной салфеткой. Нужно промокнуть ею лицо, тем самым удалив верхний слой накопившейся за день пыли. После этого

можно слегка припудриться, избегая нескольких слоев, чтобы не создавать на лице маску. Добавлять на ресницы тушь в течение дня не советую — в этом случае к вечеру она, скорее всего, начнет осыпаться.

3 Дневной макияж деловой женщины должен быть энергичным. Достичь этого можно с помощью помады. В офисе рекомендую использовать матовые помады ярких оттенков, от морковного до сливового. Они отлично дополняют деловые костюмы и придают бизнес-леди более женственный вид. Перед вечерним мероприятием на матовую помаду можно нанести блеск для губ, что сделает образ менее формальным.

4 Чтобы макияж долго выглядел так, как будто он только что сделан, нанесите тональный крем непосредственно на очищенную кожу, не используя, как обычно, базу под макияж. Затем припудритесь и нанесите румяна. А теперь нужно взять три кубика льда и энергичными круговыми движениями протереть ими по всему лицу. Не бойтесь размазать макияж — каждый кубик используется только до того момента, как начнет таять.

5 Вялую, уставшую кожу можно взбодрить перед тем, как наносить на нее макияж. Для этого нужно смешать лимонный сок с водой так, чтобы сока было чуть меньше, чем воды. Эффект после применения такого тоника сравним с действием дорогих лифтинговых средств. Чтобы глаза блестели, поставьте в углу глаза красную крошечную точку. Для этого вам понадобятся лишь кисточка и помада. Но, повторяю, точка должна быть совсем маленькой.

6 Поделюсь некоторыми секретами устойчивости макияжа: подводите глаза карандашом лучше после нанесения тонального

крема и пудры на веки, затем можно еще раз припудрить карандашную линию или нанести тени для век такого же цвета, фиксируя таким образом карандаш. На губы рекомендую нанести тонкий слой тонального крема или пудры, затем обвести по контуру карандашом и только потом добавить губную помаду кисточкой. Чтобы помада как можно дольше держалась на губах, советую промокнуть губы бумажной салфеткой и повторить все заново.

7 Важно не забывать простейшие правила: тональный крем наносится тонким слоем на всю поверхность лица, включая веки, область нижнего челюстного угла и верхнюю треть шеи. Покрытие не должно обрываться неожиданно, его тщательно растушевывают по краям, сводя на нет.

Если нет под рукой специального консилера от «синяков» под глазами, нас выручит опять же тональный крем: аккуратно кисточкой его наносят на темную область и подушечками пальцев касательными движениями растушевывают снизу вверх. Далее тональный крем фиксируют рассыпчатой пудрой, окончательно выравнивая ее по цвету и скрыв от окружающих слишком явные поры и прочие рельефные нежелательности.

И помните, самое главное ваше украшение — улыбка!

* При встрече вы узнаете:
основы моделирования лица;
как подчеркнуть красоту
ваших глаз;
какой оттенок помады создаст
индивидуальный образ.
vk.com/club72674377



6 ЭКСПЕРИМЕНТОВ СО ЛЬДОМ

ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ И ДЕТЕЙ ЛЮБОГО ВОЗРАСТА!



Зима — лучшее время для совместного творчества! Rainbow Play Systems, детские площадки на все времена года, рекомендует игры со льдом для всей семьи.

Ледяные подсвечники

Наливаем воду в емкость. Внутри ставим емкость поменьше и помещаем в нее грузик, чтобы емкость не всплывала. Когда вода вокруг внутренней емкости замерзнет, получится подсвечник! В воду можно добавить краски, лепестки — все, что угодно! И в морозилку!

Ледяной корабль

В формочке замораживаем воду, втыкаем в нее трубочку из-под сока с бумажным флажком. Запускаем корабль в тазу или берем с собой в ванную во время купания. Можно сделать целый флот кораблей разных цветов и форм!

Ледяной сюрприз

Наливаем воду в воздушный шарик, помещаем туда сокровища — части лего, камушки, бусинки. Замораживаем, убираем шарик и выдаем юному исследователю получившийся кусок «айсберга». Что внутри льда, можно только догадываться, пока он не растает! Как добыть сокровища? Долбить ледяной шар подручными материалами, лить на него горячую воду — на что только хватит фантазии!

Фокус с проволокой

На кусочек льда кладем проволоку с привязанными на концы гайками. Проволока медленно проходит через лед, и — о чудо! — в льдинке не остается ни царапины. Не верите? Проверьте сами!

Детские игровые комплексы Rainbow Play Systems выдерживают любые морозы!





Ледяной медальон

В крышку из-под крема наливаем воду, раскладываем камушки, монетки, бусины, шурупы и гайки, помещаем туда же пшурок, замораживаем — получается медальон, который можно носить поверх одежды на улице или подарить снеговика!

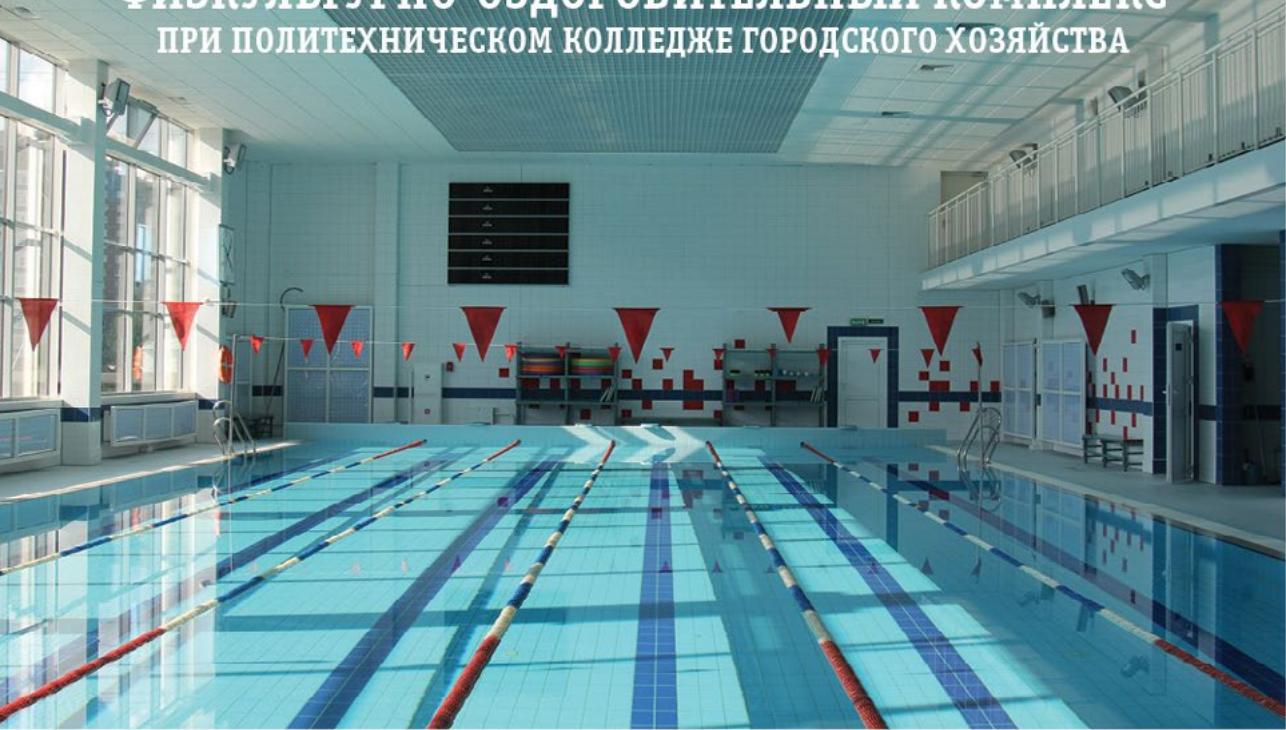
Елочные игрушки

Подкрашенный лед замораживаем в разных формах. В воду кладем нитку, бусинки, монетки. Цветные игрушки вешаем на деревья — во дворе или в лесу! На даче из украшений можно сделать гирлянду и повесить ее на веранде.



Эксперименты предоставлены компанией
Rainbow Play Systems,
Детские игровые комплексы Rainbow:
мы знаем толк в игре!
www.ot2do16.ru

ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ КОМПЛЕКС ПРИ ПОЛИТЕХНИЧЕСКОМ КОЛЛЕДЖЕ ГОРОДСКОГО ХОЗЯЙСТВА



Плавание – один из самых полезных и универсальных видов спорта. Это наиболее гармоничная и сбалансированная нагрузка. Плавание тренирует максимальное количество органов и систем, не перегружая организм. Ведущими специалистами доказано, что плавание положительно влияет на психику человека. Вода снимает стресс, очищает от негативных мыслей.

Плавать не только полезно, но и приятно: какое это удивительное ощущение, когдаходишь в прохладную воду и чувствуешь эту свободу и раскрепощение. Именно поэтому плаванью таклюбят дети. Мы предлагаем занятия с маленькими спортсменами. Уроки плавания, которые проводят опытные тренеры, направлены на общее оздоровление ребенка, формирование осанки, укрепление мышечного корсета. Дети становятся более ловкими, быстрыми, психоэмоционально устойчивыми, более общительными и успешными!

Взрослые также будут приятно удивлены, посетив бассейн Политехнического колледжа

городского хозяйства. Во-первых, тем, что он имеет целых шесть дорожек длиной 25 метров и зал сухого плавания для разминки. Во-вторых, чистотой и высоким уровнем обслуживания клиентов. К тому же бассейн полностью соответствует всем требованиям СанПиН: оснащен современной системой водоподготовки по рециркуляционной схеме и современной системой очистки воды (минимальное хлорирование и ультрафиолетовая очистка). Каждые четыре часа проводится анализ воды. Немаловажен и тот факт, что температура воды в чаше всегда поддерживается на комфортных +28 °С.

Мы рады предложить вам различные абонементы:

- детские группы оздоровительного плавания для детей от 7 до 14 лет;
- взрослые группы в утренние и вечерние часы;
- аквааэробику;
- аквааэробику для беременных.

Для посещения бассейна необходимо иметь:

- фотографию 3x4;
- плавательную шапочку;
- полотенце;
- резиновые тапочки;
- банные принадлежности.

Если вы заботитесь о своем здоровье и хотите поддерживать свою фигуру в великолепной форме, если вы уже давно мечтали профессионально заняться плаванием и искали для этого достойное место, обязательно приходите к нам! Занятия плаванием в нашем бассейне гарантируют вам не только отличную спортивную форму, прекрасное самочувствие, но и уверенность в себе!



Мы приглашаем детей и взрослых!
 Ждем вас по адресу проспект Авиаконструкторов,
 дом 28, литера А.
 (812) 576-06-66
ksport@pkgh.edu.ru



ВРЕМЯ ДАРИТЬ ПОДАРКИ!

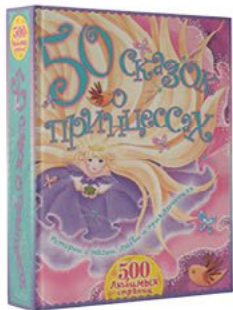
ПРЕДСТАВЛЯЕМ ВАМ ТОП-3 ЛУЧШИХ КНИЖНЫХ ПОДАРКОВ ДЛЯ ДЕВОЧЕК И МАЛЬЧИКОВ

В феврале и марте мы традиционно задаемся вопросом: что подарить нашим будущим защитникам и прекрасным принцессам? В Год литературы ответ на этот вопрос однозначен – конечно же, книги! Добрые и умные красочные книги подарят малышам столько новых открытий, знаний, впечатлений! Предлагаем вам топ-3 лучших подарочных книг для девочек и мальчиков: все эти книги разные, и вы можете выбрать ту, которая соответствует интересам вашего ребенка. Выбирайте и дарите – эти книги станут верными друзьями и откроют ребенку много нового и интересного!

ТРИ КНИГИ ДЛЯ ДЕВОЧЕК

50 СКАЗОК О ПРИНЦЕССАХ

Какая же девочка не мечтает стать принцессой? А сказки о юных красавицах – прямое руководство к действию! В этой книге целых 50 сказок о принцессах! Длительность чтения каждой истории – 10-15 минут, их можно читать перед сном. А еще эта книга подходит для самостоятельного чтения детьми – крупный шрифт и плотные матовые страницы помогут погрузиться в сказочный мир начинающим



читателям. Прекрасное оформление, яркие иллюстрации этой книги сделают ее украшением любой библиотеки.

Эдуард Успенский

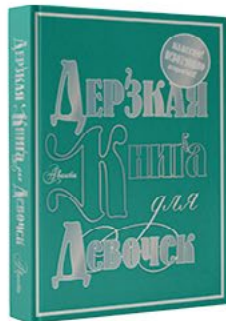
25 ПРОФЕССИЙ МАШИ ФИЛИПЕНКО

Искрометная история, написанная Эдуардом Успенским, уже много лет нравится и детям, и взрослым. Теперь книга вышла в новом



оформлении, с иллюстрациями неподражаемой Екатерины Муратовой – портретиста и театрального художника.

Маша Филипенко, ученица третьего класса, – необыкновенно живой ребенок, она любит все улучшать, правда, не собственную учебу, а на разных взрослых работах: то платья модные сочиняет, то пожарными командует, а то и вовсе овощных жуликов ловит. С Машей маленькой читательнице будет интересно и весело!



ДЕРЗКАЯ КНИГА ДЛЯ ДЕВОЧЕК

В «Дерзкой книге для девочек» есть все, что понравится и девочкам, и их мамам, и бабушкам, – рецепты кухонь разных стран мира, инструкции по гаданию на рунах и картах Таро, советы, как дрессировать кошку и воспитывать собаку, истории из жизни известных писателей. Благодаря этой книге можно узнать очень многое из того, что непременно будет интересно и полезно девочке!

ТРИ КНИГИ ДЛЯ МАЛЬЧИКОВ

А. Дюма, М. де Сервантес, Э. Хоуп и др.
САМЫЕ ИНТЕРЕСНЫЕ ПРИКЛЮЧЕНИЯ

Приключения манят мальчишек в любом возрасте, вплоть до пенсионного. Истории, которые стали основой основ современной культуры, можно изучать уже в раннем детстве благодаря этой отличной книге. Перед вами — самые захватывающие приключенческие истории, самые знаменитые классические произведения об отваге, благородстве и рыцарстве. В книгу вошли всемирно известные остросюжетные романы — «Граф Монте-Кристо», «Узник замка Зенды», «Дон Кихот», «Три мушкетера» и «39 ступенек», увлекательно пересказанные для детей. Книга прекрасно иллюстрирована.



БОЛЬШАЯ КНИГА ПРОСТЫХ ЭКСПЕРИМЕНТОВ ДЛЯ ДЕТЕЙ

Ваш маленький ученый обожает эксперименты? В этой книге собраны очень простые, веселые и в то же время необычайно познавательные опыты. Юным ученым и их ассистентам-родителям даны подробные пошаговые инструкции с яркими и необычными иллюстрациями.

Эта книга — замечательный подарок любознательным и энергичным мальчишкам.

Вызовите дождь, поднимите в море шторм, пустите по волнам айсберги, сделайте конфеты по собственному рецепту или просто устройте праздничный обед с друзьями в темноте — с этой книгой нет ничего невозможного!

ОПАСНАЯ КНИГА ДЛЯ МАЛЬЧИКОВ

Лучшая книга для мальчиков от 8 до... 80 лет.

Из этой книги можно узнать, как смастерить самокат, определить стороны света в темноте, сделать кремниевые наколочки для стрел и лучший бумажный самолетик в мире, при-

готовить исчезающие чернила и многое, многое другое.

В «Опасной книге» есть все, что понравится и мальчикам, и их папам и дедушкам — рассказы о сражениях, героях и путешествиях, инструкции по изготовлению электромагнита и выращиванию кристаллов.



С ТЕЛЕЭКРАНОВ НА СТРАНИЦЫ ДЕТСКИХ КНИГ!

Впервые на российском рынке и эксклюзивно от издательства «Эксмо» – книжный проект «ВРУМИЗ», который дарит малышам возможность играть и развиваться вместе с любимыми героями мультсериала!



«ВРУМИЗ» — масштабный, амбициозный, интернациональный проект ведущей анимационной студии Южной Кореи, созданный для международной аудитории. Его авторы имеют многолетний опыт создания анимации для таких студий, как Disney, Warner Bros и Cartoon Network. В 2012 году, стартовав в Южной Корее и странах Азии, «ВРУМИЗ» сразу стал одним из самых популярных брендов для детей от 2 до 6 лет и вскоре полностью завоевал рынок. Сегодня «ВРУМИЗ» активно покоряет Европу, а также Южную и Северную Америку. «ВРУМИЗ» уже стал обладателем многочисленных телевизионных премий и наград.

22 декабря 2014 года состоялась грандиозная российская премьера первого сезона мультсериала на телеканале «Карусель»! Это только начало захватывающей долгоиграющей истории! Совсем скоро на рынке появятся игрушки,



**Теперь героев
мультсериала ВРУМИЗ
можно найти в книгах
для малышей!**



брендированные канцтовары, одежда и посуда для малышей. А уже сейчас герои мультсериала шагнули на страницы книг!

Издательская продукция будет представлена широким ассортиментом самых разнообразных видов книг для детей от 2 до 6 лет: раскраски, обучающие активити-буки, брошюры с наклейками, книги игр и развлечений, книги на картоне и с фигурной вырубкой.

В январе-феврале 2015 года на полках книжных магазинов родители (да и сами малыши) найдут несколько серий ярких раскрасок, которые помогут детишкам развить творческие навыки и мелкую моторику.

Серия «ВРУМИЗ. Альбом-раскраска» — это несложные черно-белые раскраски с широкими контурами, подходят для первых опытов в рисовании. Раскраски можно раскрашивать не только кисточкой, цветными карандашами или фломастерами, но даже пальчиками. Альбомный формат этих раскрасок рекомендован ведущими психологами — он способствует максимальной концентрации малыша на процессе раскрашивания. А оригинальный фон вокруг центральной картинки предоставляет дополнительное пространство для творчества.

Серия «ВРУМИЗ. Раскраски» — в этих книгах раскрасок мальчиков и девочек ждут увлекательные сюжеты, благодаря которым они

отправятся в удивительное путешествие с веселыми машинками «ВРУМИЗ». На страницах раскрасок — цветной фон (пейзажи из Зиппи Сити) и большая картинка для раскрашивания (один из героев).

Серия «ВРУМИЗ. Посмотри и раскрась» поможет раскрашивать картинки по образцу, что совсем просто даже для самых маленьких. Кроме того, раскрашивание по образцу развивает наблюдательность и умение работать с цветами.

Серия «ВРУМИЗ. Игры» — в серии выйдут книги с увлекательными играми и заданиями (лабиринты, найди отличия, найди героя по тени и др.), сборники развивающих заданий с рисованием по точкам (одно из самых любимых занятий детей!). Часть книг дополнена наклейками, с помощью которых легко и интересно выполнять задания.

Весной 2015 года планируются к выходу развивающие книги, которые познакомят малышей с формой, цветом, размером, временем и первым счетом, а также помогут развить память, внимание и логику.

«ВРУМИЗ» — играем и развиваемся вместе!



ПОТРАСАЮЩЕЕ ЛЕТО С «ЭРУДИТОМ» В БОЛГАРИИ

FORT NOKS RAND RESORT:
У САМОГО СИНЕГО МОРЯ.



Уникальные авторские программы для детей от 0 до 11 лет

Отдых с детьми на море — яркий праздник, которого мы ждем целый год, о котором мечтаем всю дождливую осень и морозную зиму и начинаем предвкушать с началом весны. Яркое солнце, ласковый песочек, легкий бриз и, конечно же, море — теплое, синее, бескрайнее и бездонное. О чем еще можно мечтать?

Концепция «Эрудита»: оздоровление, развитие, отдых!

Летом 2014 года клуб «ЭРУДИТ», не изменяя своей великолепной традиции, приглашает вас и ваших детей в привлекательный, большой комплекс Форт Нокс Гранд Резорт на солнечном побережье Болгарии.

Наш профессиональный выбор пал на эту страну не случайно! Согласно научным исследованиям, оздоравливающий болгарский климат благотворно влияет на детский иммунитет. Педиатры всего мира советуют начинать путешествия с новорожденным именно с этой страны! Летний зарубежный филиал «Эрудита» базируется в одном из лучших апарт-отелей Болгарии, расположение и инфраструктура которого соответствуют самым высоким стандартам. Но это только начало, ибо, помимо беспрецедентного комфорта и оздоровления, из года в год «Эрудит» заботится и о развитии как своих маленьких гостей, так и их родителей. Наши высококвалифицированные специалисты тщательно прорабатывают развивающие программы для детей всех возрастов, включая самых маленьких, с которыми работают по си-

стеме «Мама и малыш». Заняты и счастливы будут все!

Стандартная программа длится 7, 14 дней или 21 день, но по желанию сроки пребывания могут быть увеличены!

Расположение «Эрудита»: непревзойденный комфорт!

Fort Noks Grand Resotr, состоящий из комплексов Panorama Fort Beach и Marina View Fort Beach, находится между курортами Елените и Святой Влас в живописной бухте, знаменитой своим пляжем Робинзон. Издревле эта область славилась своим волшебным оздоравливающим климатом, излечивающим астму и аллергию. «Эрудит» ждет здесь своих маленьких любимых друзей и их родителей, чтобы зарядить бодростью и здоровьем на весь год. И не случайно, ведь расположение комплекса Fort Noks — это волшебная комбинация горного и морского воздуха, из окон апартаментов открывается великолепный вид на море и горы. Окруженный лесом комплекс позволяет комбинировать разнообразный активный отдых с релаксацией.

«Эрудит» в Болгарии — это не просто 11 непревзойденных по своей красоте гектаров зеленой территории, первая береговая линия и великолепные занятия, но и шикарная инфраструктура: 3 ресторана, бар, кафе-кондитерская, 10 плавательных бассейнов, один из которых с искусственными волнами, один — с джакузи, 5 бассейнов для детей с водными аттракционами, 6 детских площадок для игр. Здесь также

есть салон красоты — парикмахерская, маникюр, педикюр, СПА-салон с ХАМАМ, сауна, медицинский кабинет, два продуктовых супермаркета, мясной магазин, магазины одежды и пляжных принадлежностей, обмен валют, услуги прачечной и глажки, фитнес, теннисный корт, футбольное поле, мини-гольф, волейбольная площадка, теннисный стол и бильярд, тренажеры на открытом воздухе, прокат велосипедов, библиотека, детские аттракционы, детский развивающий центр и бесплатная охраняемая автостоянка. Отличное автобусное сообщение позволит вам добраться до центра всего за несколько минут. Поездка в Елените займет 2 минуты, в город Святой Влас — 3 минуты, а до центра Солнечного берега 10 минут езды. Сама же дорога от аэропорта в городе Бургас до комплекса Fort Noks занимает не более получаса. Это важно, потому что вы едете не одни, а с детьми, которые не всегда любят длинные расстояния и могут закапризничать.



Проживание «Эрудита»: высочайшие стандарты!

Все апартаменты, от студий до четырехкомнатных шале, оборудованы всем необходимым: полностью экипированная кухня, электроприборы и посуда, уют, цифровое ТВ с русскоязычными каналами, кондиционер в каждой комнате, постельное белье и полотенца.

Условия проживания:

- студия (2 человека);
- двухкомнатные апартаменты (2+2);
- трехкомнатные апартаменты (4+2);
- четырехкомнатные апартаменты (6+2).

По желанию в программу может быть включено питание в ресторанах на территории комплекса!

Все продукты питания, даже для самых маленьких, от смесей до пюре, можно приобрести, не отходя от дома. А если вдруг ваш малыш заболевает, то здесь круглосуточно принимает медик-педиатр и есть полноценная аптека.

Из года в год мы отправляемся навстречу солнцу только увеличивающимся составом. Тот, кто попал к нам однажды, уже не может забыть эти восхитительные, наполненные морем, солнцем, радостью, знаниями и новыми друзьями дни! Для всех наших друзей летние встречи в Болгарии стали доброй и неизменной традицией.

Каждый день с 9:00 «Эрудит» ждет своих маленьких друзей на развивающие занятия. Расписание составлено с учетом возрастных особенностей детей, режима сна и местного климата. Специфика отдыха с «Эрудитом» в том, что родители отдыхают вместе с ребенком в рамках программы «Мама и малыш»!



- Педагогическое сопровождение (английский, лего-конструирование, развивающие занятия, творческие мастерские).
- Физическое развитие (танцевальная студия, аквааэробика, коммуникативные игры).
- Праздники (дискотеки, кукольные спектакли для малышей и дни рождения).
- Для совсем маленьких предлагается программа «Мама и малыш», которая включает в себя развивающие занятия в утреннее и вечернее время, а также игры на пляже.
- Субботние спектакли для малышей. Тематические недели.
- Аквааэробика для мам. Воскресные экскурсии.

А если вы решите провести романтический вечер или просто познакомиться с окрестностями, то мы предоставим вам услуги няни.

Итак, мы многое вам рассказали, но, как говорится, лучше один раз увидеть. Погрузиться в дружественную познавательную среду «Эрудита», найти новых друзей, подарить своему ребенку настоящее лето и навсегда вдохновиться нашей невероятной атмосферой! Спешите! Бронирование на лето-2015 только началось, а мест осталось уже немного. Звоните, и мы с радостью составим для вашей семьи индивидуальную насыщенную программу.



Speak
English?

АНГЛИЙСКИЙ ЯЗЫК: КУРСЫ И СЕРТИФИКАТЫ

TOEFL® IELTS®
English for International Communications

Ни для кого не новость, что английский является основным языком международного общения и владение им — это неотъемлемая часть жизни современного образованного человека, стремящегося стать успешным. Именно поэтому в наши дни курсы английского языка очень популярны по всему миру.

По статистике, более 1,5 миллиардов людей в мире разговаривают на английском языке, еще столько же его изучают!

Почти все международные конференции и соревнования проводятся на английском языке. Например, Олимпийские игры, конкурс «Мисс Мира», переговоры, совещания дипломатов и политиков из разных стран ведутся на английском языке. Английский язык — это основной язык таких организаций, как ООН, НАТО и Европейская ассоциация свободной торговли. Итак, справедливо напрашивается вопрос:

КАК ПРАВИЛЬНО ВЫБРАТЬ КУРСЫ ДЛЯ ИЗУЧЕНИЯ АНГЛИЙСКОГО ЯЗЫКА?

Уже написано немало статей, которые помогают не утонуть в пучине разнообразных языковых школ и центров, но мы осветим эту проблему с другой стороны.

Если смотреть только на лицензию, учитывать количество и размер языковых групп и быть падким на красочную рекламу, размещенную на самых заметных площадках, то мы неизбежно попадем на крючок очередной фабрики по производству непрочных знаний, пробелы в которых затем приходится заполнять с помощью репетиторов или повторного прохождения курса. Да, зато вы получили свидетельство об окончании определенного уровня, сможете с гордостью предъявить его потенциальному работодателю, а потом искренне удивиться, что ваши знания не подтвердились.

Уровень знаний индивидуума трудно контролировать в масштабах фабрики, поэтому процент брака там высок. Следовательно, конвейерное обучение в огромных и широко разрекламированных центрах есть невыгодное вложение денег и нерациональная трата времени.

Плохо то, что понимание этого приходит уже после того, как деньги потрачены и половина обучающего курса не уложилась в голову.

International Language Academy, о которой пойдет речь, открылась 17 лет назад как часть крупнейшей образовательной компании Nord Anglia Education Group (Великобритания) и сумела завоевать сердца петербуржцев и помочь многим из них добиться отличных результатов в освоении иностранных языков.

Что лежит в основе такого успеха?

С этим вопросом мы обратились к директору по обучению Международной языковой академии ИА Наталья

Загорской: «Высокое качество обучения — вот гарантия успеха. Применяемая нами коммуникативная методика, использование новейших учебных материалов, индивидуальный подход к каждому клиенту позволяют преодолеть языковой барьер в кратчайшие сроки. Мы составляем программы, которые адаптированы методистами ИА с учетом высоких требований российского рынка, под любые запросы и цели наших клиентов.

Секрет успеха ИА в том, что у нас работает поистине звездный состав преподавателей — как российских, так и иностранных. Наши преподаватели — сердце академии, выпускники лучших западных и российских университетов, лингвисты, имеющие большой опыт работы».

Международная языковая академия ИА ASPECT имеет статус Cambridge ESOL Exam Preparation Centre (официальный центр по подготовке к кембриджским экзаменам).

Cambridge ESOL является одним из отделений всемирно известного Кембриджского университета. По всему миру тысячи университетов, работодателей и правительственных структур признают кембриджские сертификаты ESOL (кембриджские экзамены на знание английского языка для иностранцев) в качестве подтверждения владения английским языком.

Статус Cambridge ESOL Exam Preparation Centre — это знак отличия, который показы-

вает, что компания придерживается мировых стандартов в обучении английскому языку.



Время задуматься о подготовке к ЕГЭ

Экзаменационная работа по английскому языку состоит из пяти разделов, включая аудирование, чтение, письмо, говорение,

лексикку и грамматику. Тестовые экзаменационные задания охватывают три уровня сложности: Pre-Intermediate, Intermediate, Upper-Intermediate, что соответствует уровням A2, B1, B2 по шкале Совета Европы.

Программа курса ИА подготовки к ЕГЭ направлена на совершенствование речевых умений — аудирования, говорения, чтения, письма, — которое осуществляется в формате Единого государственного экзамена, что способствует успешному овладению учащимися не только всеми видами речевой деятельности, но и техникой сдачи экзамена. Программа обеспечивает сбалансированную подготовку ко всем частям ЕГЭ.

Специально разработанные тематические тесты позволяют оценивать уровень усвоения материала, а также отработать навык их выполнения, что направлено на предотвращение возможных ошибок и повышение тестового балла.

В программе курса используются материалы современных учебных пособий ведущих британских издательств, а также специально разработанные учебные материалы и методические рекомендации, которые предлагает Центр аттестации и контроля качества образования.

Начиная с уровня Pre-Intermediate академия готовит учащихся на сдачу международных сертификатов!

**Более подробную информацию
вы можете получить по телефонам
+7 (921) 400-01-09,
(812) 718-82-17
или на сайте ilanew.spb.ru**



Виды сертификатов

TOEFL (Test of English as a Foreign Language)

TOEFL — один из наиболее распространенных международных экзаменов по английскому языку, целью которого является оценка уровня владения языком тех, для кого этот язык не родной. Получение этого сертификата необходимо для поступления в зарубежные университеты и бизнес-школы (на программы MBA), для участия в программах стажировки за границей и эмиграции. Сертификат TOEFL признается при трудоустройстве в российские и международные компании.

IELTS (International English Language Testing System)

IELTS — система оценки языковых навыков, достаточных для прохождения обучения на английском языке в высших учебных заведениях за рубежом. Востребован иммиграционными службами Канады и Австралии. Результаты экзамена IELTS признаются учебными заведениями Великобритании и других европейских стран, а также Австралии, Канады и Новой Зеландии.

FCE (First Certificate in English)

Один из наиболее популярных кембриджских экзаменов, рассчитанных на учащихся языковых курсов уровня Pre-Advanced (или окончивших уровень Upper-Intermediate) или B2 по европейской шкале уровней. Предполагается, что кандидаты на получение сертификата FCE могут уверенно использовать английский язык для общения и ведения деловой переписки, читать неадаптированную литературу, смотреть англоязычные фильмы без перевода. Наличие сертификата считается достаточным для поступления в некоторые университеты Великобритании.



Ольга Шишкина,
руководитель школы этикета
Ladies and Gentlemen
Shishkina For Kids



СТОЛОВЫЙ ЭТИКЕТ

Ох уж этот столовый этикет! Вилки, ножи, ложки. И зачем столько всего за одним столом? Сегодня мы поговорим о том, как не запутаться среди изобилия столовых приборов и стать эрудитом в столовом этикете. На самом деле не все так страшно, как кажется на первый взгляд. Чтобы чувствовать себя легко и комфортно за столом не только дома, но и в гостях, ресторане, достаточно знать несколько простых правил, запоминайте и применяйте.

1 Льняную салфетку кладем на колени, свернув ее прямоугольником или треугольником так, чтобы верхний край был выше, чем нижний. Ни в коем случае не закладываем ее за воротничок! Льняная салфетка защищает нашу одежду от возможных загрязнений, это ее основная функция. Поэтому не стесняйтесь пользоваться бумажными салфетками. Промокнув губы, положите бумажную салфетку под тарелку. Возьмите за правило использо-

вать льняные салфетки дома, и ваши дети автоматически станут пользоваться ими в ресторане, а не откладывать в сторону.

2 Есть начинайте с крайних приборов по направлению к тарелке.

3 С левой стороны от декоративной тарелки всегда располагается хлебная или пирожковая. С общей тарелки берем кусочек хлеба и кладем на свою хлебную тарелку. Отламываем левой рукой по небольшому кусочку и едим.



Не допускается кусать хлеб! Если нет хлебной тарелки, то используйте вместо нее обычную бумажную салфетку. Обязательно используйте это правило дома и приучайте детей к правильному применению, со временем эта манипуляция начинает работать автоматически.

4 С правой стороны всегда располагаются бокалы для напитков, которые мы держим за ножку, а не за купол. И перед тем как пить, промокните губы салфеткой, чтобы не оставлять жирных следов на бокале.

5 Ложку для супа держим в правой руке. Суп зачерпываем ложкой от себя, едим так, чтобы суп было видно, но не слышно, и с боковой стороны ложки, а не с торца.

6 Вилку держим в левой руке, а нож в правой. Нож служит опорой, бортиком, с помощью которого, вилкой мы формируем то количество еды, которое красиво можем положить в рот и без усилий съесть. Ножом на вилку еду не накладываем. Без использования пока едим все то, что можем разрезать вилкой! В этом случае вилку держим в правой руке.

7 Чтобы дать официанту понять, что можно убирать блюдо, кладем вилку и нож на тарелку (ориентировочно по цифровому циферблату) на пять часов.

8 После еды не забудьте льняную салфетку оставить на столе с правой от себя стороны или посередине, если нет декоративной тарелки. Не нужно стараться придать салфетке первоначальный вид.

9 Не принято говорить слово «кушать», употребляется слово «есть».

Самое основное, что мы должны усвоить для себя, — это то, что знания правил без практики ничего не значат. Поэтому старайтесь выполнять вышенаписанное не только в ресторане, гостях, но и дома, вместе с детьми. И вы поймете, насколько знания этикета позволяют нам чувствовать себя легко и комфортно в любой ситуации. Приятного аппетита! И помните, что хорошие манеры — знак отличия успешного человека!

ПЕСОЧНАЯ АНИМАЦИЯ

Необычный вид искусства sand art, или рисование песком, набирает популярность в Санкт-Петербурге. Если вам посчастливилось хоть раз видеть песочное шоу, то вы можете смело подтвердить, что это поистине завораживающее зрелище: на глазах у зрителей художник создает невероятную историю, образы которой перетекают один в другой под музыкальный аккомпанемент. Почему песок полезен, как рисование помогает бороться со стрессами – об этом расскажет мастер песочной анимации Александра Бируля.



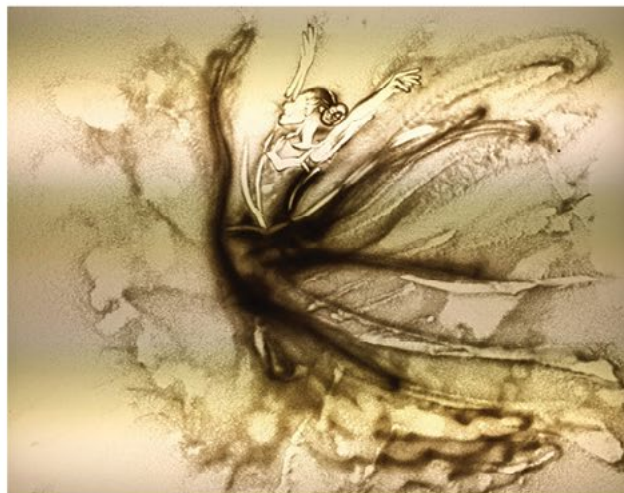
Основателем песочной анимации считается венгерский художник Ференц Чако, работающий в данной технике уже более 30 лет. В России же искусство рисования песком впервые появилось в 2006 году. Молодые художники пробовали свои силы в создании простых образов под легкую музыку. С тех пор у нас серьезно заговорили и задумались о новом

виде искусства, не похожем ни на что и приводящем в восторг миллионы зрителей.

Мгновенное появление и исчезновение рисунков из песка делают эту технику не только увлекательной, но и чрезвычайно полезной. Сейчас особенной популярностью пользуются различные методики арт-терапии, и песочная анимация — наилучший представитель данного

направления. Рисование песком — это особый вид искусства, кардинально отличающийся от классической графики или живописи. Но освоить это яркое ремесло под силу каждому. Особенно интересно и полезно заниматься данным видом искусства детям, ведь рисование песком на стекле развивает мелкую моторику: песок стимулирует нервные окончания на пальцах, что в свою очередь улучшает работу мозга, позволяет развивать память, пластику и координацию. Работая с песком, не только дети, но и взрослые могут поведать о своих страхах, тревогах, побороться с напряжением и стрессами. Рисование песком оказывает комплексную релаксацию.

Но чтобы прикоснуться к волшебному миру песочной анимации самому, не обязательно долго учиться, если вы или ваш малыш просто хотите узнать, что представляет собой рисование песком, достаточно прийти на мастер-класс к художнику или заказать занятие на дому и научиться создавать шедевры по мановению руки. Уже под конец первого урока вы сможете создавать небольшие картины из песка, запечатлеть которые поможет фотокамера. Вы можете также поделиться волшебством искусства sand art с близкими и заказать песочное шоу по уникальному сюжету на свой праздник. Индивидуальный подход, теплая атмосфера, уроки от профессионала, прикосновение к чуду, созданному своими руками, — все это дарит вам песочная анимация и занятия с художником Александрой.



По вопросам
сотрудничества:
Бируля Александра
Sandvoice.spb@gmail.com
+7 (911) 174-99-93



ВОЛШЕБНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ИЛИ ТАЙМ-МЕНЕДЖМЕНТ ПО-ЖЕНСКИ



Мы – женщины, музы, боини – все такие легкие, переменчивые, загадочные и эмоциональные, наше настроение и способность творить зависят от стольких мелочей. Как-залось бы, причем тут тайм-менеджмент?

Даже если нам удастся создать для себя жесткую структуру и подробнейший список дел, часто не получается все успеть, а если даже и удастся, то после этого чувствуешь себя просто опустошенной.

Все вокруг идеально, но ничего не хочется — у меня так было в прошлом декабре, когда меня вконец одолел перфекционизм. Все действительно было как с картинки: стол ломился от разных блюд, в холодильнике дожидался торт «Наполеон» из двенадцати коржей, заботливо исеченный для мужа, более 30 человек получили от меня подарки, сделанные своими руками, а квартира была украшена, елка сверкала,

как никогда прежде. Но уже около полвторого я легла спать, и мне еще очень долго совсем ничего не хотелось, январь прошел как во сне. Тогда я поняла, что быть идеальной — это никому не надо, и уж точно не для меня.

Так что же лучше, не планировать совсем ничего и положиться на волю случая или все-таки придерживаться жесткого распорядка в вашем ежедневнике? Я предлагаю третий вариант: овладеть искусством особого планирования по-женски, которое не ограничивает, а, наоборот, акцентирует наше внимание на наиболее важных и нужных нам вещах. В то же время оно учитывает природные ритмы для того, чтобы все складывалось наилучшим образом.

Не секрет, что женщина очень связана с лунными ритмами, а также на нее оказывают сильное влияние планеты и природные явления. Знание этих закономерностей облегчает нашу жизнь — ведь легче плыть по течению реки, чем активно

гresti против него, правда? Поэтому для женщины эффективным оказывается заниматься лунным планированием. Для этого отлично подходят первый и второй лунные дни.

В первый день хорошо просто помечтать о том, чего бы вам хотелось в наступающем месяце и как вы хотите себя при этом чувствовать. В женском планировании самое главное — состояние, и приступать к нему следует в приподнятом настроении, играючи. Помните, как в детстве мы все любили сказки? Так вот, этот день для того, чтобы играючи сотворить свою собственную сказку, почувствовать себя волшебной феей, которая раскрашивает свой мир яркими красками. Во второй лунный день свои планы и мечты хорошо записать — тем самым вероятность их исполнения увеличится в разы! Полнолуние — особое время, когда женская энергия достигает максимума! И в этом состоянии мы воистину очаровательны и могущественны! Самое время еще раз перечитать свои планы и мечты, а потом смело запустить их в жизнь, попросив Вселенную помочь вам в том, чтобы все сбылось в наиболее подходящее время и самым гармоничным образом.

В последний день лунного месяца следует подвести итог и убедиться в том, что все это прекрасно работает. Попробуйте хотя бы раз — результат вас приятно обрадует.

Перед серьезным событием — Новым годом или днем рождения — хорошо строить планы на год. Хотя бы несколько пунктов, которые придадут вашей жизни направление. На этом я как-нибудь остановлюсь подробнее, а сейчас мне хочется рассказать вам о практике, которая вот уже больше года делает мою жизнь более упорядоченной и насыщенной одновременно, — еженедельном планировании.

Еженедельное планирование хорошо делать в воскресенье — день Солнца. Этот день активный, энергетически мощный, мышление чистое и ясное, особенно если встать пораньше.

Такое планирование не занимает много времени, достаточно 10-15 минут. У меня для этого есть специальная тетрадь — обычная, кажется, на 60 листов — этого более чем достаточно. Разворота тетради мне обычно хватает на неделю. В самом верху странички я рисую небольшую табличку — дни недели, чтобы в каждом из них можно было отобразить два-три самых важных дела. Под табличкой я выписываю самые важные дела на будущую неделю, чтобы потом распределить их по дням согласно их специфике. Здесь же можно написать себе какие-то напоминания — например, о чем-то дне рождения, важном телефонном звонке или интересном событии, которое вы хотели бы посетить. Под этим списком я делаю уже более подробное планирование на каждый день.

Далее дела распределяются по дням недели — так, чтобы все было равномерно и гармонично, без перегрузок. В чем-то задача такого плани-



рования — уберечься от лишнего стресса, перестать чувствовать себя белкой в колесе и каждый день иметь свое личное время.

Идеальным женским днем для отдыха и восстановления является понедельник. Я очень люблю этот день! Выходные (а для семейной женщины самые что ни на есть рабочие дни) остались позади, можно расслабиться. Проводив мужа на работу, а ребенка в сад, не спеша заняться домашними делами, поухаживать за собой — принять ванну, сходить на маникюр, просто почитать интересную книгу или пригласить пообедать подруг, встретиться или поговорить по телефону с мамой. Отлично также в понедельник делать покупки для дома — они будут очень удачными, долго радующими вас и всю вашу семью. Если вы работаете, то тем более оставьте вечер этого дня для себя — нам, женщинам, просто необходимо восстано-

ление. Обязательно ложитесь в понедельник спать пораньше — умиротворяющая сила луны поможет вам расслабиться и прекрасно отдохнуть.

Вторник находится под влиянием Марса. Это день противоположный по энергетике — активный. Благоприятен для занятий спортом, физических нагрузок, каких-то не очень приятных дел, когда необходимо четко отстаивать свою позицию. Обратите мощную энергию Марса себе на пользу!

Среда находится под влиянием Меркурия — в этот день хорошо учиться, новый материал будет усваиваться великолепно. Если вы берете уроки иностранных языков или совершенствуете свои профессиональные навыки — среда идеально для этого подходит. Хорошо в этот день заниматься с детьми, осознанно посвятить им время.



Четверг — благоприятный день для различных начинаний. Он проходит под влиянием Юпитера, планеты-гуру. Хорошо слушать лекции на духовные темы, заниматься развитием и самосовершенствованием, общаться на духовные темы со старшими и единомышленниками, приглашать гостей.

Пятница проходит под влиянием Венеры. Это еще один день недели, который очень важен для женщины. Планируйте себе шопинг, занятия творчеством и различными видами искусств, записывайтесь на массаж, договаривайтесь о встрече с подругами и назначайте свидания! А еще в этот день особенно приятно нарядиться, поухаживать за волосами и сделать новую красивую прическу!

А вот в субботу, как ни странно, не стоит устраивать веселых вечеринок, ведь этот день находится под тяжелым влиянием Сатурна.

Посвятите этот день общению в кругу семьи, прогуляйтесь на природе. Очень благоприятно также общение с пожилыми родственниками. Хорошо вкратце подвести итоги недели и поблагодарить Бога и Вселенную за все приятные события, которые с вами случились, и уроки, которые вы получили от жизни на этой неделе.

Зная специфику всех дней недели, гораздо легче распределить свои дела. Получается что-то типа «контрольного журнала» флай-леди, кто знаком с этой системой, только более широко охватывающего все сферы жизни.

Вечером каждого дня хорошо подвести итоги и похвалить себя за то, что из запланированного удалось осуществить. А если не сложилось — ничего страшного. В другой раз все получится! Вечером полезно набросать несколько пунктов планов на следующий день. По моему опыту их должно быть три-пять, не больше. Если напи-



сать больше, то все равно из них или выполниться не больше пяти, или вы так устанете, что на следующий день будете не в силах вообще хоть что-то сделать.

Например, мой план на сегодня (понедельник) выглядит так:

- уборка в ванной;
- пропылесосить и помыть пол в квартире;
- встреча с подружкой;
- 18:00 — родительское собрание в детском саду (не дать себя втянуть в родительский комитет — надоело!);
- ванна Афродиты вечером.

Понятно, что мой день наполнится еще и другими делами, но для того, что перечислено в нем, обязательно найдется время. А как приятно вечером обвести кружочком выполненные пункты — сразу приходит ощущение, что день прожит не зря!

А еще полезно отдельно, например на последних страницах тетради, составить «волшебный список» дел, которые надо сделать, а руки все не доходят. Тут могут быть очень разные варианты — химчистка вещей, устранение неполадок по дому, отдать друзьям книги, оформить какие-то документы — все то, что отравляет вам жизнь и не дает расслабиться. Напротив дела желательно указать приблизительный срок его выполнения — и не стоит пытаться сделать все сразу! Постепенно, добавляя одно-два дела из «волшебного списка» в свои планы на неделю, вы и не заметите, как все будет выполнено! В прошлом году, когда я активно работала с таким списком, мне удалось найти мастера, который починил дверцу шкафа, до этого сиротливо стоявшую в уголке лет пять! А список примерно из сорока пунктов иссяк за три месяца.

Кроме того, внимательно посмотрев на список, вы поймете, что некоторые из этих дел, может, не стоит делать вообще, они уже утратили свою актуальность, а некоторые можно делегиро-

вать другим людям, попросить их помочь вам — у них это может получиться быстрее и эффективнее. Так, в моем списке появилась дополнительная графа «Кто сделает», и варианты были разные — я, муж (поменять лампочки), я вместе с дочкой (отвезти вещи дочке друзьям), мастер (различные неполадки по дому) и так далее.

А еще в этой тетради хорошо вести разные списки — например, то, что вы хотите купить для дома или для себя, кому вы планируете дарить подарки к праздникам, какими новыми навыками вы хотите овладеть. Когда и куда собираетесь в отпуск и что для этого надо подготовить. Это зависит только от вашей фантазией и от того, какие сферы жизни являются для вас важными в данный момент.

Эффективное женское планирование должно быть направлено в первую очередь на то, чтобы найти в своей жизни главные вещи, приносящие вам наибольшую удовлетворенность — и всегда иметь время и возможность ими заниматься. Практикуя такое планирование, мы учимся заботиться о себе, бережно относиться к своей энергии и сразу же пополнять ее, когда она истощается. При таком подходе время для себя — минимум час-полтора в день — превращается из непозволительной роскоши в топливо, энергетическое питание, которое позволит вам оставаться наполненной, счастливой и жизнерадостной и успевать все запланированное — и гораздо больше!

Я желаю вам, мои любимые, чувствовать, что каждый день гармоничен, приносит радость и наполнен интересными событиями. А еще пустите в свою жизнь волшебство и чудеса — их не запланируешь, но они часто происходят, когда живешь в гармонии с собой и Вселенной.

МАГАЗИН Детский №1

НОВЫЙ САЛОН ЕВРОПЕЙСКИХ ТОВАРОВ ДЛЯ ДЕТЕЙ



БОЛЕЕ 3 500 ТОВАРОВ

• Мебель • Автокресла • Коляски • Электроника • Эко-косметика для мам и малышей

Предъявителю купона —

скидка*
10%

britax
römer

britax

BOB

Kartan

Среда

Baby design

Geuther

Малыш

MILAN

ARDO

Born free

Angelcare

Ротелу

TOMY

miniLAND

Summer

Diono

Санкт-Петербург, Большой проспект П.С., д.53

Тел.: +7 (812) 679-02-07

www.детский1.рф

* Срок действия купона – до 30.04.2015 г.



Стеси Дюбуа,
арт-директор нескольких
ресторанов, организатор
эксклюзивных свадеб.

ДОВЕРЯТЬ НЕЛЬЗЯ ВСЕ ДЕЛАТЬ САМОЙ

Где поставить запятую? или Можно ли доверить жизнь мужчи- не?

С тех пор, как женщины решили бороться за свою независимость и стали более эмансипированными, прошло много лет и, как мне кажется, большинство из них откровенно устало от той победы, к которой они так долго шли. Действительно ли мир перевернулся с ног на голову? Женщины стали мужчинами? Мужчины — больше женщинами? Нет природной гармонии, той, которая изначально заложена в человеческом существовании? Хотелось бы рассмотреть баланс между взаимодействием полов с этой точки зрения в наши дни. Так как последнее время в этом вопросе очень много клише, которые общество каждый день навешивает на нас и заставляет думать определенным образом. С телевидения, страниц жур-

налов все больше сильных, успешных женщин говорит о том, что перевелись мужчины и все им приходится делать самим. Хотя, на мой взгляд, все не так уж и плохо.

Откровенно говоря, до определенного времени я тоже верила подобным идеям, пока не стала жить и мыслить совершенно иным способом. Понимание не пришло ко мне «само по себе», «не снизошло» — это была действительно работа над собой, работа в разных направлениях. Для начала я стала анализировать себя, своих подруг и знакомых. В моем кругу очень много людей разного возраста, социального статуса, материального достатка, и это позволяет мне проводить достаточно разностороннее исследование и делать обширный срез. Что интересно, в прошлом я несколько снисходительно и отстраненно относилась к гламурным, миленьким девочкам. Большинство знакомых моделей, танцовщиц ночных клубов и некото-

рых жен олигархов я воспринимала как кукол, красивую картинку. Меня часто раздражали их совершенно глупые вопросы, просьбы и капризы, особенно во время работы. В данный момент я их просто всех обожаю, больше того, я учусь у них некоторым вещам. Конечно, я не буду с ними обсуждать высокоинтеллектуальные темы или полностью копировать их и часами щебетать о шмотках, собачках, подарках и сплетничать обо всех на свете. Но у них есть отличные черты: легкость, наивность, даже детскость, женственность, сексуальность, удивление элементарным вещам (серьезно, они о многих простых вещах искренне не знают, так бывает), хрупкость и незащищенность. Что еще важно, любовь к себе и внутреннее ощущение, что им все должны. В итоге успех подобных девушек у мужчин не совсем во внешности, хотя она играет важную роль, а еще и в состоянии, которое ощущает мужчина рядом с подобной красоткой. Он для нее — самый умный, она смотрит восхищенными глазами, удивляется каждому его умному слову, и ее хочется защищать. Ей хочется помогать, когда она не знает, как открыть Microsoft Word или разобраться со страшной техникой, которую придумали какие-то злые дядьки. У меня есть знакомая, которая просит меня, когда мы вместе, зайти в ее почту и произвести все действия до момента, пока ей не нужно будет просто написать текст, а потом она еще и спросит о том, как теперь это все отправить. Меня, как женщину, это жутко бесит, я не пойму, как можно настолько не интересоваться вещами, которые в данный период времени уже не диковина, а необходимость. Но это потому, что я девушка и она ведет себя со мной как с мужчиной, она от всех хочет этой любви и заботы. Это естественным образом ведет к моему внутреннему протесту и раздражению. Опять же это только мои внутренние реакции, я могу их отследить и изменить, и реальность будет более приятной. А вот мужчина

с самого начала с такой женщиной чувствует себя настоящим, сильным, знающим и опекающим. Он — бог, он покровитель, и это то, что мужчинам пужно, чего они ждут от женщины. Вот именно эти качества и навыки нужно перенимать у легких девушек.

Да, я могу во всем разобраться, сделать самой многие вещи, и я делала это раньше, даже во многих аспектах еще и помогала своим мужчинам. Сейчас я все больше стала искать то, в чем мне может помочь мужчина. Есть многие вещи, которые женщине категорически делать нельзя, — это убивает в ней женственность: забивание гвоздей, перестановка мебели, установка программного обеспечения, независимость, настойчивость в достижении целей, многочасовая занятость на работе, мужские виды спорта (рыбалка, баскетбол, футбол) и много чего еще. И чем меньше я делаю за мужчин их работу, тем больше они сами предлага-





ют в этом помощь, тем больше я становлюсь женщиной и чувствую себя очень комфортно. Было время, я часто задавала себе вопрос: почему он обо мне не хочет заботиться? И сейчас я знаю ответ: потому, что я сама этого не позволяла. Моя самостоятельность и независимость всегда шли впереди. Я не могла согласиться с тем, что могу показать то, что я в чем-то неуспешна или чего-то не могу. А это борьба, соперничество с мужчиной. И в этой борьбе женщина заведомо проиграет. Мужчина всегда старается победить конкурента. Так зачем же с ним воевать?

Хотя я далеко пока не идеал в этом всем, учусь. Бывают и провалы: однажды у меня остановилась неожиданно машина в крайнем левом ряду. Просто остановилась — и все. В тот момент я встречалась со взрослым, успешным мужчиной, который, как мне казалось, сможет обо мне позаботиться. Я играла в эту игру, мне искренне хотелось этому научиться. Мне действительно та ситуация показалась слож-

ной и вызвала легкий шок, я не знала, что делать с машиной. Вместо того, чтобы позвонить эвакуаторам, службе на дорогах или голосовать, чтобы кто-то помог, я решила позвонить именно ему. В тот момент он был уже дома и выпил вина, посоветовал вызвать эвакуатор и стал рассуждать, что могло произойти с автомобилем. Я несколько расстроилась, видимо, не так сформулировала или, как оказалось позже, это был не мой мужчина. Но я все же решила довести игру до конца, хотелось посмотреть, что можно еще сделать в этой ситуации. В какой-то момент остановился настоящий рыцарь на дороге, сам, без моих активных действий, откатил мою машину в крайний правый ряд, припарковал, и я ее там и оставила. Написала своему мужчине SMS о том, что машина осталась в том же месте, и я прошу его завтра с этим вопросом помочь. В итоге он приехал, вызвал эвакуатор — и вот мы едем в его машине. Своими фразами он ввел меня в ступор. Он сказал: «Это бабья дурь. Мужчина есть, но

стоит в углу, пылится и нужно его применить. У тебя что, не было телефона эвакуатора? Полторы тысячи рублей?» На что я ответила, что, конечно, все это у меня было и я все могла, но так приятно, когда о тебе заботятся. И стало как-то обидно. Я искренне его благодарила за его помощь много раз. Потом, уже про себя, за очередной урок. Но я сделала вывод, что не нужно злиться, закрываться, считать, что он в чем-то виноват. Нет, нужно пробовать дальше, исследовать это. В последствии я все же поняла, что вела себя не по-женски, не было в моей просьбе ни легкости, ни женственности и формулировать, возможно, нужно было немного по-другому. Он воспринял это как обязанность на работе, то, что он должен, а этого не любит ни один человек. И опять же мое внутреннее состояние на тот момент также не соответствовало состоянию женщины.

Могу отметить, что чем больше я учусь быть женственной, тем больше в моей жизни мужчин, которые рады помочь и делают это от чистого сердца. А я от чистого сердца это принимаю и радуюсь. Мне нравится ощущать себя более хрупкой и нежной. Так приятно, когда о тебе заботятся. Себя нужно осознать и изменить именно в ту сторону, которая сделает счастливым. Гармоничные отношения между полами возможны лишь тогда, когда каждый принимает свою истинную сущность, и для женщины — это женственность. В дальнейшем будут рассматриваться различные техники, механики и подходы по раскрытию данного феномена. В данный момент необходимо начать осознавать его важность и принимать это. Предлагаю начать этот интересный путь к счастливой жизни.

ILA
International Language Academy

Адреса филиалов:
 БЦ Чкаловский
 Большая Зеленина д.8 кор 2
 Косыгина д.33/1
 Командантский д.8 кор 1
 Приморский д.137 кор 2
 Светлановский д.70 кор1
 Солдата Корзуна д.4
 ул Капитанская д.4
 г. Пушкин, Садовая д.2

Международная языковая академия

- ILA - обучение иностранным языкам взрослых и детей
- ILA- подготовка к ЕГЭ
- ILA - ЦЕНТР ПО ПОДГОТОВКИ К КЕМБРИДЖСКИМ ЭКЗАМЕНАМ TOEFL, IELTS, FCE - получите международный сертификат (необходим для поступления в иностранные ВУЗЫ и Школы, для ПМЖ, MBA, престижной работы)
- Все преподаватели имеют Высшую квалификацию, опыт и международный сертификат
- Выбери российского или иностранного преподавателя
- ILA- английский, французский, испанский, итальянский, финский, китайский, японский, тайский, русский как иностранный и др языки
- ПОДБОР ШКОЛ В Великобритании, Швейцарии, Франции Языковые лагеря Чехия, Англия, Швейцария, Финляндия

WWW.ILANEW.SPB.RU
 ТЕЛЕФОНЫ: 7 (921) 982-6454, 927-4164

Возьми языковой барьер!

Катя Андержанова

Катя Андержанова — дизайнер, мама троих сыновей и создательница компании-марки Katya Anderzhanova, ведущего бренда эксклюзивной женской одежды. Катя — постоянная участница «Дефиле на Нева», Mercedes-Benz Fashion Week Russia, VOLVO FASHION WEEK в Москве, обладательница множества премий и наград.

Катя, что для вас успех?

Успех — мое любимое и самое непонятное слово. Мне часто задают вопросы о том, как его достичь, что делать и как его беречь. Я не знаю как. Я его не видела, не слышала, не держала. Хотя, если честно, я считаю себя успешным человеком. Но только потому, что время слишком дорого, и я его не трачу на поиски того, чего не знаю. Я просто каждый день иду в девять утра на работу, где меня ждут новые включения в мир моды, любви и сказки!

Как вам пришла в голову мысль заняться дизайном и моделированием женской одежды?

У кого-то приходит, кто-то с этим рождается. Я как раз из той категории людей, которые знают, чему посвятить свою жизнь. 100-процентное осознание пришло ко мне в 11 лет, но уже с пяти лет моя жизнь была похожа на сплошное расследование, мне было интересно все, что связано с одеждой. Самой любимой сказкой на ночь у меня пятилетней были мамин журналы «Работница» и «Бурда». Родственники знали, что все журналы, которые так или иначе касались одежды и моды, должны быть у меня. Я их бережно хранила. Распоротые папины брюки, перешитые из маминой одежды платья — все это мне приносило колоссальное удовольствие. Я помню, в 11 лет из ткани кримплен (платья из кримпленса знают все женщины, чья молодость попала на 70-е года — это практически кутюрная ткань

тех времен) жутко розового цвета из бабушкиного чулана я выкроила и черными нитками вручную сшила себе юбку. Для меня качество уже тогда имело огромное значение, и я, подражая технике оверлока, обработала все швы. Мне казалось, это великолепно. Ходила гордая, и никто этому не препятствовал. Вообще в 10-11 лет я делала удивительные вещи. Будучи взрослым человеком, я поражаюсь, насколько моя фантазия была безгранична. Мне хотелось больше всего узнать, поэтому выбор профессии было очевиден, и мне было легче, чем моим сверстникам, которые не могли найти себя, не





понимая свое призвание. Я четко и ясно понимала, что я — дизайнер (в то время профессия дизайнер называлась «модельер одежды»). И для маленького провинциального городка, где я жила, мечтать быть модельером — все равно, что мечтать быть космонавтом. И меня никто не останавливал, считая, что все это пройдет.

Долго ли вы шли к созданию собственного бренда?

Свою жизнь могу разделить на несколько этапов. 16-летие я отмечала в компании друзей, но мне в этот день было совсем не весело, потому что в моей голове крутилась одна фраза: мне уже 16, а у меня еще нет мысли, как стать успешным дизайнером. Я знала одно, что если сидеть и ждать, ничего не случится. И поэтому я каждый день что-то создавала, рисовала, шила, творила своими руками, и это мне помогло.

В 18 лет меня взяли сразу в два вуза без экзаменов. В качестве проходного балла были оценены мои работы. Учеба в институте для меня является, конечно, важной и, безуслов-

но, нужной в некоторых вопросах. И я убеждена, что любой талант должен быть закреплён и иметь теоретическую основу, которую дают в профессиональных вузах.

Уже на третьем курсе мною был создан Модный дом, который успешно развивается до сих пор. Каждый год можно определить большим успехом. Это открытие бутика, создание коммерческой коллекции, первый выход на подиум и т.д. Общий итог — 10 лет побед.

Планируете ли вы запустить детскую линию одежды?

Детская линия — это как раз именно то, чем я сейчас занимаюсь. Наш бренд активно участвует в поддержании девочек в детских домах возраста 12-18 лет. Мы делаем социальные проекты со средними общеобразовательными школами для развития творческого таланта у учеников. В школе №606 в городе Пушкин сейчас стартовал конкурс среди учеников 5-11-х классов «Дизайнер года — 2015». В этом проекте дети смогут проявить себя как художники, дизайнеры. И по эскизам победителей будет создана коллекция под нашим брендом. Я абсолютно убеждена, что каждый человек, достигший определенного результата в своей жизни, должен делиться и дарить позитивные эмоции и знания детям. В ближайшем будущем я планирую сделать коллекцию для девочек и выпускать коллекции каждый сезон.

Расскажите о вашей семье.

Семья — это продолжение меня, практически моя правая рука. Несмотря на то, что я считаю себя сильным и властным человеком, в моей семье абсолютный патриархат. Муж — это мой царь, бог и господин. Он уникален. И главные правила в нашей семье создает он. Успех бренда Katya Anderzhanova — это всего лишь одно из его главных правил. По-другому у него не может быть. Поговорка «Летать — так летать,

стрелять — так стрелять» абсолютно про мою семью, мы все стараемся делать по максимуму. Если открывать проект, он должен быть успешный, если создавать семью, она должна быть лучшей и обязательно должны быть дети. Это абсолютно восточный принцип. Я никогда не поддерживала женщин, которые делают выбор между семьей, детьми и карьерой.

Недавно у вас появился третий малыш. Отразилось ли это на работе?

Конечно, отразилось. Моя жизнь стала еще более интересной. У меня появились новые планы, новые мысли. В нашей семье есть интересный факт. Все наши дети, а их у нас трое, рождены в так называемый кризис — 2003, 2008, 2014 года. Эту тенденцию мы заметили давно и отмечаем как абсолютно положительный факт как для семьи, так и для моего бренда. Все самые лучшие и большие шаги были сделаны именно в эти периоды, когда я была



беременна или когда мои дети были совсем маленькими. Не знаю, что это: или дар свыше, или волшебство.

Как вам удается совмещать семью, блестящую карьеру, социальную успешность, а также шикарно выглядеть?

По поводу шикарно выглядеть — это, конечно, громко. Во мне очень много хороших качеств, но лени во мне столько же. Иногда я понимаю, что не всегда правильно распоряжаюсь данным мне временем, а просто живу в гармонии с собой и не изменяю главным своим правилам. В моей жизни должно быть все, что мне необходимо: любимое дело, любимые дети, любимый муж, любимые друзья, любимый коллектив, вкусная еда и красивый мир вокруг. И все это для того, чтобы я просто была счастливой.

Есть ли у старших детей уже какие-то профессиональные предпочтения? Хотят ли они продолжить путь мамы или папы?

В своих детях я вижу то, что они абсолютно коммуникабельны и хорошо приспособлены к жизни в обществе. Они безмерно счастливые дети, живущие в изобилии и полной гармонии. Я думаю, что у них, как и меня, будет возможность развивать в себе то, к чему они больше всего стремятся. Пока в своей жизни они хорошо делают все, за что они берутся. Но, честно говоря, меня это как раз и пугает. Но время покажет.

Ваши пожелания нашим читателям.

Создавайте семью, создавайте свой мир. Мир, в котором вы будете главным и самым счастливым человеком на земле. Я не знаю еще ни одной счастливой женщины, которая была бы счастлива без семьи, без детей и без любимого человека. Не бойтесь делать ошибок, их не существует. Это опыт, а опыт — это шаг вперед.



Татьяна Гуляева

Семейный фотограф, снимает новорожденных, мама двоих детей.

Семья и дети — главные ценности нашей жизни! Они появляются с зарождения маленького комочка у мамы в животе, и с этого момента

время несется неумолимо быстро. Минуты сменяют часы, дни — недели, месяцы — годы, не позволяя нашей памяти хранить все трогательные моменты.

Фотосессия новорожденного младенца в первые две недели его жизни — удивительный, ни с чем не сравнимый вид съемки, который дает возможность навсегда сохранить ощущение крохотности, беззащитности и безграничной нежности только что родившегося малыша!

Татьяна проводит фотосессии новорожденного в американском стиле фотографии. Это направление становится все более популярным в России. Элегантный минимализм, простота и лаконичность позволяют концентрировать внимание только на младенце, подчеркивая его крохотность. Именно поэтому ее фотографии трогают до глубины души!

www.guliaeva.ru

Только 28 февраля каждый малюпкий житель Петербурга сможет попасть в сказку. И не одну! Хотите попасть на фестиваль сказок «Чердак»? В пространстве «Скороход» (Московский пр., 107) с 12:00-19:00 детей и их родителей будут ждать невероятные интерактивные представления, тематические шоу-сказки (каждый час!) и удивительные фотозоны.

Фантастические декорации и интерьеры, мастер-классы, викторины на сказочную тематику, пресс-конференция с любимыми персонажами, анимационная программа, сказочная ярмарка, создание необычного арт-объекта фестиваля и много-много приключений.

Стоимость — 500 руб.,
детям до трех лет вход свободный.
vk.com/fest_skazki



«АВРОРА-КЛУБ»: ОТДЫХ ДЛЯ ДЕТЕЙ И РОДИТЕЛЕЙ

Совсем скоро солнышко станет греть сильнее, под его лучами начнет таять немногочисленный петербургский снег, и наконец весна постучит в окошко и скажет: «Здравствуйте». Вместе с тем школьников ждут долгожданные каникулы, а некоторых родителей — очередная головная боль.

Как провести весенние (да и любые) каникулы с пользой, с интересом и без весомых потерь, сотрудники загородного курорта «Аврора-Клуб» знают, пожалуй, лучше всех! Потому что уже не первый год в живописный уголок карельской природы съезжают десятки мальчиков и девочек вместе с родителями. Но не только чу-

десный озерный край и чистый сосновый воздух притягивают к себе юных туристов. Помимо живописной природы, «Аврора-Клуб» славится своей уникальной инфраструктурой и насыщенными развлекательными мероприятиями. Что же это такое, отдых с «Аврора-Клубом»? Это, прежде всего, тематические каникулы в сопровождении опытейших аниматоров, дети наряду с разнообразными развлечениями получают множество полезных навыков и знаний.

К примеру, в этом году весенние каникулы пройдут в «Аврора-Клубе» под девизом «Я в профессию пошел, пусть меня научат». Юным



гостям представится удивительная возможность попробовать свои силы и узнать секреты мастерства от представителей различных профессий. Каждый день на «бирже труда» будет происходить распределение «должностей», после чего в формате ролевой игры ребята приступят к исполнению своих профессиональных обязанностей. За все время трудовая книжка участников может пополниться следующими записями: повар-кондитер, почтальон, продавец-кассир, работник банка, парикмахер-визажист, журналист, модельер, инструктор по фитнесу, сотрудник службы безопасности, диджей, фотограф, ученый-химик, дизайнер, доктор, следователь, артист и много других интересных профессий. Каждый труд на данном празднике оплачивается в условных единицах — специальной валюте, которую юные работники смогут обменять на сладкие призы и памятные подарки в «Ярмарочной лавке». Весьма и весьма приятное и полезное времяпровождение!

«Аврора-Клуб» также позаботился и об отдыхе для родителей! В то время когда их чада будут постигать азы профессий, мамочки и папочки могут взять уроки танцев. Бильярдная, настольный теннис, каток, сауна, русская баня — все эти удовольствия всегда в доступе. Самостоятельно можно отправиться на разнообразные экскурсии, например, успехом пользуются поездки на страусиную ферму.

Возможностей весело и одновременно с пользой провести каникулы не так уж и много. Выбор загородного курорта «Аврора-Клуб» — во всех отношениях лучшее решение полноценного увлекательного отдыха для всей семьи.

**Даты проведения программы на весенние каникулы и специальной цены на путевки:
22-30.03.2015.**

Ленобласть, Выборгский район, п. Поляны.
(812) 595-02-90, www.auroraclub.ru



ЛЕТНИЕ ДАЧИ «ЭРУДИТ»

В ШИКАРНЫХ ОСОБНЯКАХ
ВСЕВОЛОЖСКА И ПУШКИНА!

**Открытие 2015 года: роскошный
коттедж со спа-зоной в ле-
гендарном Пушкине**

Вопрос, как организовать летнее время ребенка, волнует многих работающих родителей. Не всегда у нас есть возможность провести лето с малышом на даче или отправить его к бабушке. А оставить ребенка на лето в городе — не лучшая перспектива.

«Эрудит» позаботился о решении этой проблемы!

Наши частные летние сады в лучших и ближайших к городу пригородах Петербурга помогут работающим родителям решить вопрос с организацией летнего пребывания ребенка. Всеволожск расположен всего в 10 минутах езды от города и славится своей обширной заповедной зоной и прекрасным микроклиматом. Сами сады расположены в уютных и красивых кот-

теджах, в очень тихой, спокойной и зеленой зоне. Мы приглашаем на отдых и оздоровление детей от полутора до семи лет. В течение недели ребенок находится под присмотром опытных педагогов и медицинского работника, получает разнообразное полноценное питание, участвует в спортивных и оздоровительных мероприятиях. Для ребенка, посещавшего ранее детский сад или школу, не стоит недооценивать пользу

режима, активного движения, свежего воздуха и сбалансированного питания в летний период. А вот для тех, кто раньше не ходил в детский сад, этот период может стать мягким вхождением в режимные моменты.

Бесспорным преимуществом системы летних садов «Эрудит» является возможность выбора индивидуального графика пребывания вашего ребенка: от

нескольких дней в неделю до круглосуточного пребывания под присмотром ласковых воспитателей, опытных педагогов и педиатров. Любая программа пребывания включает анимационное и театральное сопровождение, а домашний уют и многообразие игровых зон однозначно не оставят равнодушными ни вас, ни вашего малыша.

Летом прошлого года состоялось грандиозное открытие клуба-садика в городе Пушкин!



Наша летняя дача в Пушкине по праву может быть названа элитной площадкой сети «Эрудит». Помимо неизменного блестящего преподавательского состава, этот садик отличается еще и потрясающими интерьерами, соответствующими его расположению вблизи Царскосельского лицея. Витражные окна в пол, высоченные потолки, и, конечно, отдельных аплодисментов заслуживает шикарный бассейн с гейзерами и спа-зоной! И все это великолепие по абсолютно стандартной цене! Приезжайте, смотрите и будьте спокойны за своего малыша!

10 Фактов о лучшем летнем садике Петербурга

- 1 Живописная местность, чистый воздух, уютная домашняя атмосфера. Ближайшие к городу исторические пригороды Петербурга.
- 2 Охраняемая и оборудованная детскими площадками территория.
- 3 Просторные светлые игровые и уютные спальни.
- 4 Квалифицированный персонал: воспитатели, педагоги, медицинские работники.
- 5 Домашнее шестиразовое сбалансированное питание.



- 6 Оздоровительные и развлекательные мероприятия.
- 7 Натяжной и надувной бассейны на прогулочной площадке.
- 8 Экскурсии, прогулки и мини-походы.
- 9 Возможность выбора графика пребывания: полный день, круглосуточное пребывание, дача выходного дня.

10 10 лет профессиональной деятельности.

Ребенок, заряженный солнцем, свежим воздухом, здоровьем, новыми впечатлениями и умениями, будет на 100% готов к следующему учебному году! Летняя дача работает с 1 июня по 30 августа. Просмотр садика и бронирование сезона-2015 уже началось! Приезжайте к нам на собеседование — и все ваши тревоги в этот же день останутся позади. Помните, лучший способ избавиться от беспокойства — это принять наконец решение! «Эрудит» знает, какое решение вы примите после встречи с нами.

С «Эрудитом» любое лето станет солнечным!
 (812) 642-70-22, 448-47-77
eruditclub.ru/letnyaya_dacha





ТАКИЕ РАЗНЫЕ Валентинки

День святого Валентина как праздник появился в нашей стране недавно и уже обрел как горячих сторонников, так и противников. Причем, что характерно, зачастую ни те, ни другие не знают, почему и в честь кого появился этот праздник.

Автор:

Ирина Третьякова



Как гласит легенда, в одном из городов Римской империи в III веке н.э. жил священник по имени Валентин. Римская империя активно разрасталась благодаря захватническим походам. И для того, чтобы войска воевали еще лучше и не были привязаны к своему дому, император Клавдий издал указ, который запрещал воинам жениться. Но природу невозможно обмануть. Римские legionеры стали венчаться тайно, а по-

могал им в этом священник Валентин. Когда Клавдий узнал об этом — гнев его был страшен. Разумеется, Валентина заточили в тюрьму и приговорили к смертной казни. В неволе он увидел дочь тюремщика. Она была невероятной красоты, но совершенно слепая. Валентин влюбился в нее. Он приготовил целебную мазь и написал ей признание в любви, в которое вложил сухой цветок, и прикрепил все это к флакону с

мазью. Девушка получила это послание как раз 14 февраля, сразу после казни священника. Когда девушка взяла этот сухой цветок, прочла письмо, ее лицо озарило необычным светом, и она прозрела. Вот такая красивая легенда существует об этом празднике. Но главный посыл ее и смысл в том, чтобы сказать тем людям, которых ты любишь, слова любви. Приятно не только получать такие послания, но и самим их при-

думывать. Конечно, можно пойти в магазин, купить готовые открытки-сердечки, подписать их и подарить. А можно сделать маленькое чудо своими руками и вложить в это всю свою любовь. Предлагаю вам необычные валентинки, которые можно легко сделать для своих домашних вместе со своими детьми.

Валентинка из конфет

В Японии и Италии принято дарить в этот праздник сладкие признания в любви. Почувствуем себя иностранными кондитерами. Для этого нам понадобится пенопласт, если его нет, то можно купить флористическую губку в цветочном магазине. Теперь берем деревянные шпажки, конфету, кусочек прозрачной пленки и прозрачный скотч. Конфеты лучше брать типа ассорти, которые со всех сторон упакованы в гладкую фольгу. От прозрачной пленки (ее можно купить в цветочном магазине) отрезаем небольшой квадрат, который в два раза больше конфеты по размеру. Заворачиваем конфету в пленку и прикрепляем пленку с конфетой с краю деревянной шпажки с помощью скотча. Получилась шпажка с конфетой наверху. Теперь свободным концом вставляем шпажку в сердечко. Так же

нужно поступить с остальными конфетами, заполняя все пространство сердечка-заготовки. Боковые части заготовки можно декорировать цветной бумагой или также заполнить конфетами. Вот и все — можно дарить.

Пряничная валентинка с леденцовыми окошками

Продолжаем тему валентинок для сладкоежек. Надо приготовить тесто для пряников, рецепт без труда можно найти в интернете. Раскатать его скалкой. Теперь берем формочки в виде сердечек и вырезаем прянички и делаем в них окошки. Можно использовать формочки меньшего размера. Сделать окошко, произвольно вырезав ножом, или взять шариковую ручку, убрать оттуда все лишнее, чтобы осталась только одна полая трубочка, и ей вырезать дырочки-окошечки. Выкладываем их на противень и выпекаем до готовности. Пока пекутся пряники, приготовим леденцовую смесь. Берем леденцы и дробим их с помощью ска-

ки в мелкую крошку. Вынимаем из духовки пряники, в окошки засыпаем леденцовую смесь и опять отправляем в духовку, внимательно следим, чтобы не передержать пряники, надо только чтобы леденцовая крошка расплавилась. Теперь ждем, когда остынет — и подарок готов. Здесь есть небольшая хитрость: для того чтобы леденцы не прижаривались намертво к противню, можно использовать силиконовые коврики (продаются в отделах посуды). Коврик кладут на противень, а потом на него уже пряники.

Мыльная валентинка

Стать мыловаром сейчас очень легко. Особенно это занятие нравится детям. Для





этого надо купить в магазинах для рукоделия мыльную основу. Порезать ее на кубики. Если есть микроволновка, то активно ею пользуемся. Отправляем туда в стеклянной мисочке порезанную основу, чтобы она расплавилась, но не закипела. Для этого пужко



меньше минуты. Если микроволновки нет, то пользуемся водяной баней и расплавляем мыльную основу, по старинке постоянно помешивая. После того как основа расплавилась, добавляем у нее ароматизаторы и красители, чтобы сделать вид и запах мыла привлекательными. Для этого можно использовать ароматические масла (продаются в аптеках). Много не лить, достаточно буквально пары капель. Можно добавить порошок какао, тогда мыло станет шоколадным, в такое мыло хорошо добавить пару капель апельсинового масла. Подкрашивать можно также со-

ком моркови и свеклы. Мыло получится цветное и прозрачное. Теперь все перемешиваем и заливаем в форму, предварительно смазанную вазелином. Если нет специальной формы, то можно с успехом использовать детские формочки для песочницы. Теперь надо дождаться, когда мыло застынет, вынуть из формы и подарить.

Валентинка-украшение

Во Франции 14 февраля принято дарить украшения. Представим себя французским ювелиром и смастерим красивое украшение в подарок в модной технике wire

угар. Нарисуем простое сердечко на бумаге. Теперь берем алюминиевую проволоку (продается в магазинах рукоделия), нам понадобится два варианта: потолще и потоньше. Из более толстой проволоки делаем контур сердечка. Кладем проволоку на рисунок и по нему формируем контур. Теперь берем тонкую проволоку, нанизываем на нее различные бусины и бисер и произвольно обматываем контур. Это великолепно развивает мелкую моторику и художественное мышление. Если дети очень маленькие, то тогда можно скомбинировать

проволоку и нитки. Причем купить не алюминиевую проволоку для украшений, а синельную. Она такая мохнатая и тоже продается в магазинах для рукоделия. Из синельной проволоки вместе с ребенком формируем сердечко и потом предлагаем малышу обмотать его пряжей. Получается тоже очень необычно и красиво.

Банка любви

Этот подарок будет приятно получить как детям, так и взрослым. Берем банку, лучше, если она будет из пластика. Вырезаем из цветной бумаги сердечки. Пишем на

них различные добрые слова и пожелания. Скручиваем и помещаем в банку. Теперь добавим в эту смесь немного конфет. Закрываем крышку, перевязываем лентой и дарим.

Приятного вам праздника! Ведь даже в заимствованном, не нашем празднике можно увидеть не только модный тренд, а прекрасный повод, чтобы еще раз сказать своим близким слова любви. И превратить этот день в свою домашнюю традицию.

ПЕРВОЕ ИНТЕРАКТИВНОЕ ШОУ ДЛЯ ВСЕЙ СЕМЬИ

ЗАБАВЛЯНДИЯ

14 - 15 МАРТА

СПОРТИВНЫЙ КОМПЛЕКС «ЮБИЛЕЙНЫЙ»

ЗАБАВЛЯНДИЯ.РФ

0+

ДЕТЯМ ДО 3-х ЛЕТ - ВХОД СВОБОДНЫЙ!



ИТАЛЬЯНСКАЯ ТРАТТОРИЯ В ПЕТЕРБУРГЕ

Capuletti

Своими рецептами делится
шеф-повар итальянского
ресторана Capuletti
Эмиль Ковтун.



Есть мнение, что итальянская кухня наиболее популярная и актуальная в любое время. Главная причина кроется в том, что это всегда удачный тандем отменных вкусовых качеств и полезных свойств продуктов. Это может показаться странным, но оказалось, что, по мнению диетологов, итальянская кухня является одной из самых здоровых в мире. Все благодаря простой и недлительной обработке при изготовлении блюда. Все продукты сохраняют свою свежесть и естественный вкус, а твердые сорта муки, которые применяются при создании макарон, пасты или теста, не только не вредят фигуре, но и поддерживают правильное пищеварение. Я предлагаю не откладывать ваше путешествие по Италии, а попробовать блюда этой многовековой страны с богатой историей и самой вкусной кухней прямо сейчас! Ниже представлены легкие в исполнении, но невероятно вкусные рецепты.



Сибас

в томатном соусе с маслинами

Филе сибаса — 200-400 г.

Помидоры в собственном соку — 150 г.

Маслины — 19-20 г.

1 зубец чеснока

Масло оливковое — 20 г.

Тимьян, соль и перец по вкусу



Зубец чеснока вместе с веточками тимьяна обжариваем на оливковом масле. Добавляем мелко нарубленный помидор в собственном соку. Тушим в течение 10 минут и при необходимости добавляем в соус овощной бульон. Затем берем филе сибаса, очищаем его, моем, солим и перчим. Помещаем филе в приготовленный нами соус и тушим до готовности. В конце добавляем аджарские маслины и базилик.

Паста с морепродуктами

Спагетти из твердых сортов пшеницы — 80 г.

Морепродукты — 200 г.

Томаты в собственном соку — 50 г.

Белое вино — 15-20 г.

Оливковое масло — 20 г.

Базилик — 3 г.

Зубец чеснока обжариваем с помидором черри на оливковом масле. Затем берем размороженные морепродукты и добавляем в них белое вино. После этого добавляем томаты в собственном соку и все вместе тушим. Отвариваем спагетти в подсоленной воде и забрасываем в приготовленный ранее соус, затем добавляем оливковое масло и базилик.

Приятного аппетита!

Если вы являетесь поклонником итальянской кухни, обязательно посетите траторию Capuletti. Двухуровневый ресторан знакомит гостей со всевозможными вкусами Италии, меню состоит из традиционных блюд средиземноморской кухни в авторской обработке шеф-повара Эмиля.

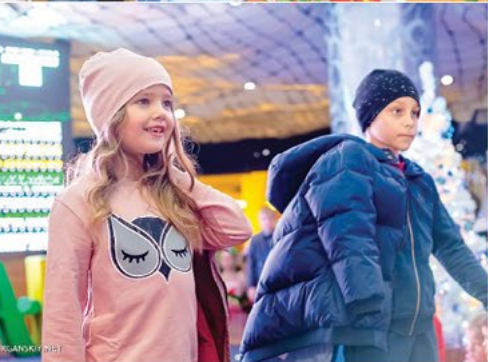
Отличительная особенность Capuletti — фирменная пицца, приготовленная особым способом. Пиццайолло в ресторане демонстрируют навыки кручения теста прямо на глазах у гостей, так как зона открытой кухни находится в основном зале. Это целое представление. Гости заведения могут порадовать себя домашней выпечкой оригинальной рецептуры — в тратории действует настоящая итальянская кондитерская. Кто хоть раз увидел витрину

с тортами, ром-бабами, канолами и другими сладостями, непременно влюбится в этот ресторан, а те, кто попробовал эти угощения, станут постоянными посетителями. Здесь пекут собственный хлеб: фокачча, кальцоне с разнообразными начинками, чиабатта, морбидо, гриссини. Это и многое другое можно попробовать в Capuletti или взять с собой.

Итальянцы ревностно относятся к своей кухне, поэтому нам вдвойне приятно, что в нашем заведении всегда много гостей из этой страны. Постоянными гостями являются футболисты, актеры и многие известные личности Санкт-Петербурга и Москвы.

Заведение работает 24 часа, в меню предусмотрены легкие закуски и блюда, которые не вредят фигуре.







ДЕНЬ РОЖДЕНИЯ ЖУРНАЛА: «ЭРУДИТУ» 3 ГОДА

14 декабря в ТРЦ «Питерлэнд» прошел грандиозный праздник, посвященный дню рождения популярнейшего семейного журнала «Эрудит СПб». Всех гостей ждала интереснейшая развлекательная программа, аниматоры, фотозона, мастер-классы, модный показ, выступление танцевальных коллективов, розыгрыш призов и праздничные угощения.

Благодарим наших друзей и партнеров за предоставленные подарки: «Мир детской мебели», медицинский центр «XXI век», зубные пасты ROCS, сеть кинотеатров «Мираж Си-

нема», компанию St. Peter Line, компанию «Веселая затея», батутный парк Jump Family, тематический парк Harrylon, безопасные батуты Springfree, компанию «ФРУТОНЯНЯ», ресторан Santorini, кондитерскую «Пряничное королевство», бренд детской одежды LIVIY, компанию «Мари Текс», компанию «Голлицы». Мастерская фотокниг». Благодарим официальных фотографов мероприятия Курганского Сергея и Рыжову Александру (www.KURGANSKIY.net), детский фотопроект «Раз-два-три» и телеклуб «Теледетки.тв».



7 ЯНВАРЯ 2015 ГОДА

в великолепном зале отеля «Азимут» «Эрудит» провел для своих дорогих друзей очередной, самый волшебный, ставший уже традиционным праздник **«РОЖДЕСТВО В КРУГУ ДРУЗЕЙ»!** В 2015 году наша елка вместе с вами отметила свой пятилетний юбилей! Маленькие гости и их родители получили массу незабываемых впечатлений, подарков и сюрпризов!

Несизменно потрясающая программа и сладкое угощение от партнеров сделали это Рождество самым запоминающимся и атмосферным событием наступившего года!

«Эрудит» выражает огромную благодарность всем артистам и великолепным партнерам, профессиональным фотографам и, конечно, своему замечательному благодарному зрителю! Без вас наш праздник не состоялся бы! А лучшая похвала — это блеск в глазах и улыбки на лицах наших самых главных критиков, детей!

Мы говорим **СПАСИБО** нашей любимой «Сластенке» и лично Инне Торбенко за неиз-

менно великолепное угощение, издательствам «ЭКСМО» и «АСТ» за чудесные и нужные подарки; бутику детской игрушки Little France и бренду StressLess за комфортную зону отдыха, безопасным батутам Springfree за спортивное веселье для малышей, бренду НПП за милые сувениры для самых маленьких, парку аттракционов Harrylon за подарки, бренду детской одежды «Мери Текс» за фантастические платья для дефиле маленьких красавиц и подарки на розыгрыш, проекту Sand Voice и лично Александре Бируля за сказочное песочное шоу. Мы также благодарим наших постоянных партнеров: круизную компанию St.Peterline и «Азимут-Отель» за всестороннюю поддержку! Отдельное «спасибо» всем профессиональным фотографам нашего праздника: Юлии Ерошевской, Наталье Букасовой, Антону Куренкову и Владе Ерохиной, а также Анастасии Околот!

Спасибо, что из года в год вы все с нами! Уже скучаем и ждем вас всех в следующем году! Ваш «Эрудит».



КЛУБ «Э»



Отдых

- Путевки в Болгарию
- Летняя дача во Всеволожске
- Экскурсии по Санкт-Петербургу



Детские сады

- Полный день
- Неполный день
- Четырехразовое питание
- Группы до 10 человек



Развивающие клубы

- Английский язык
- Подготовка к школе
- Бальные танцы
- Хореография
- Ушу
- Песочная терапия
- Дизайн
- Изо-студия
- Логопед
- Психолог
- Шахматы
- LEGO-конструирование
- Монтессори



Медицинский центр

- Консультация специалистов
- Лабораторные исследования
- Остеопатия

Наши адреса

Санкт-Петербург

Командантский пр., 8, к. 1 ● ● ● ● ●

Светлановский пр., 70, к. 1 ● ● ● ● ●

Коммуны ул., 61 ● ● ● ● ●

Косыгина ул., 33, к. 1 ● ● ● ● ●

Солдата Корзуна ул., 4 ● ● ● ● ●

Капитанская ул., 4 ● ● ● ● ●

Энтузиастов пр., 39а ● ● ● ● ●

Тамбасова ул., 23 ● ● ● ● ●

Учительская ул., 18, корп. 3 ● ● ● ● ●

Байконурская ул., 13/2 ● ● ● ● ●

Просвещения пр., 53 ● ● ● ● ●

Приморский пр., 137, к. 2 ● ● ● ● ●

Стачек пр., 170 ● ● ● ● ●

Непокоренных пр., 10 ● ● ● ● ●

Авиаконструкторов пр., 28, лит.А ● ● ● ● ●

РУДИТ»



Бассейн

- Занятия для детей с трех месяцев до 12 лет с инструктором
- Бассейн для беременных

Бонус!

Запишись в бассейн, назови кодовую фразу «Журнал «Эрудит» — получи бесплатное пробное занятие в подарок

* Подробности по телефону 448-68-88



Праздники

- Аренда залов
- Аниматоры
- Фокусы
- Батут
- Фото- и видеосъемка
- Заказ шаров
- Выпускные



Клубы для будущих родителей

- Подготовка к родам
- Фитнес
- Дыхательная гимнастика
- Занятия для пар
- Аквааэробика



Сделай Instagram с пометкой местоположения — получи бесплатно занятие по дыханию



За чекин подарок — мини-набор от компании Bubchen



Вступи в группу клуба www.vk.com/rodnikclub1 и получи скидку на полный курс 500 рублей

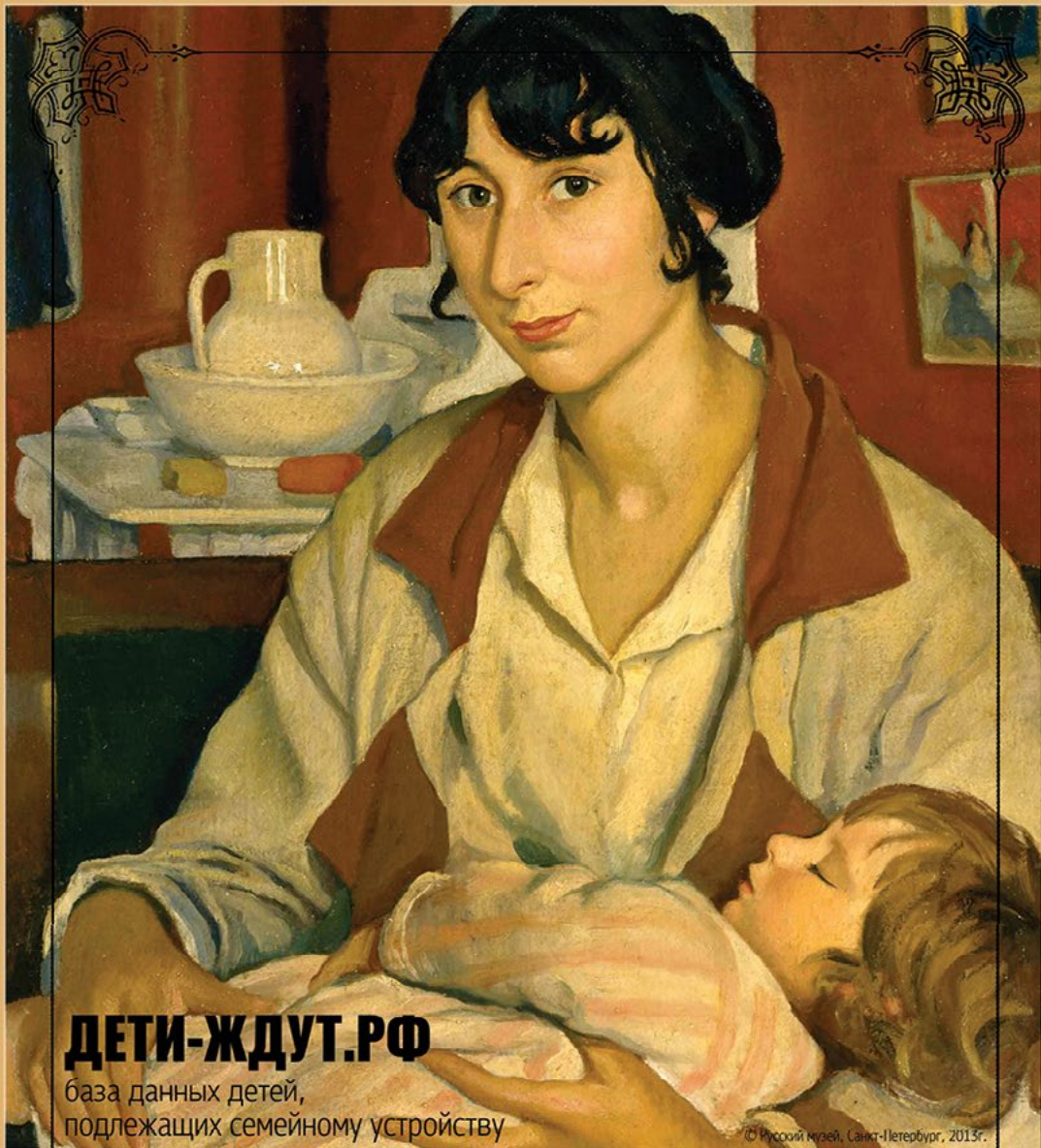
www.eruditclub.ru ● (812) 448-4777;
www.rodnikclub.ru ● (812) 448-6888;
www.rodnikmed.ru ● (812) 336-6306

Варшавская ул., 5А ●
Чкаловский пр., 12/20 ●
Красутильковская ул., 39А ●
Ленская ул., 4 ●

Всеволожск
Всеволожский пр., 17 ● ● ●
Сергиевская ул., 10 ● ● ●
Садловая ул., 61 ● ● ●

Петергоф
1-й Презд., 7 ● ● ● ●

Пушкин
Тярлево, ул. Садловая, 7 ● ● ● ●



ДЕТИ-ЖДУТ.РФ

база данных детей,
подлежащих семейному устройству

© Русский музей, Санкт-Петербург, 2013г.

*Рука, качающая колыбель
правит миром.*

Ульяна Росс Чолмес



ДЕТИ-ЖДУТ.РФ

база данных детей,
подлежащих семейному устройству

© Русский музей, Санкт-Петербург, 2015

*Любовность и материнство
почти исключают друг друга.
Настоящее материнство –
мужественно.*

Марина Цветаева



Дари любимым круиз!



Сделайте самый романтичный подарок
и отправляйтесь в путешествие вашей мечты!
Петербург · Хельсинки · Стокгольм · Таллин

337 20 60 | www.stpeterline.com

Подарочным сертификатом можно оплатить каюту, ужины и завтраки, браслеты All Inclusive, размещение машины, мотоцикла или велосипеда на автомобильной палубе – все, что пожелаете. При покупке на сумму, превышающую номинал сертификата, можно доплатить наличными или по карте. Подробнее на сайте и в офисах продаж.